

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURN OUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 METRO TAHUN AJARAN 2018/2019

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

Welvan Areza

NPM: 1411080281

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/2019 M**

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURN OUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 METRO TAHUN AJARAN 2018/2019

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

Welvan Areza

NPM: 1411080281

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Kamran As'ad Irsyady,Lc., M.S.I

Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1440 H/2019 M

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURN OUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 METRO TAHUN AJARAN 2018/2019

**Oleh:
Welvan Areza**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah dalam menjalankan tugas-tugas akademik, proses pelajaran serta kegiatan yang dilakukan peserta didik menyebabkan lelahnya dalam belajar atau biasa disebut dengan *burn out* belajar. *Burn out* belajar termanifestasikan dalam indikator seperti kelelahan emosi, dipersonalisasi dan menurunnya prestasi akademik. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul efektivitas layanan konseling kelompok teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik di MAN 1 Metro tahun ajaran 2018/2019. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat efektivitas layanan konseling kelompok teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif eksperimen yaitu dilakukan dengan menggunakan *Experimental Control Group Design (Pretest-posttest)*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro. Layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* dilakukan sebanyak 3 kali subjek diobservasi sebanyak 2 kali (*pretest-posttest*). Hasil uji *Mann Whitney U Test* dengan menggunakan program SPSS menunjukkan bahwa angka probabilitas $Asmp.sig$ sebesar $0,03 < 0,05$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* efektif untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI MAN 1 Metro.

Kata Kunci : konseling kelompok teknik *brain gym*, *burn out* belajar



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURN
OUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI
MAN 1 METRO TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama : Welvan Areza
NPM : 1411080281
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan
Islam UIN RadenIntan Lampung

Pembimbing I

Kamran As'at Irsyady, Lc., M.S.I
NIP.197804132011011003

Pembimbing II

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP.196701151993032001

Mengetahui

Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi, M.A, Ed.D
NIP. 197604272007011015








KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BRAIN GYM* UNTUK MENURUNKAN *BURN OUT* BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAN 1 METRO TAHUN AJARAN 2018/2019.** disusun oleh : **Welvan Areza, NPM : 1411080281,** Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Jum'at/ 12 April 2019.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Andi Thahir, S.Psi,M.A,Ed.D	
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya M.Pd	
Penguji Utama	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd	
Penguji Pendamping I	: Kamran As'at Irsyady, Lc., M.S.I	
Penguji Pendamping II	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Chaerul Anwar, M. Pd
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ

“ Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.”

¹. (Qs al-Anbiya' : 90)



¹Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung h.50.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan tugas akhir pada perkuliahan ini. Dengan rasa syukur yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Teruntuk kedua orang tuaku tercinta, ayahandaku Sutiman dan Ibundaku Marilah tersayang dengan segala pengorbanan, ketulusan do'a serta keridhoan ibu dan bapak dalam memberikan motivasi dan dukungan moril maupun material serta tak henti-hentinya memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini sebagai salah satu wujud baktiku, ungkapan rasa kasih sayang dan sebagai kado keseriusanku membalas jasa mu yang mungkin tidak pernah bisa ku balaskan.
2. Kepada kakakku Lia Mafiana yang selalu membriku semangat untuk terus maju dalam perjalanan menuju sukses serta adikku Arya Pandhega yangmendo'akan dan menanti kesuksesanku.
3. Kepada BK B 2014 serta almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti Welvan Areza, yang dilahirkan disuatu desa kecil,yaitu desa Tegal Mukti, Kecamatan Negeri Besar, Kabupaten Way Kanan. Pada hari Jum'at Pon, 15 Desember 1995. Peneliti merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sutiman dan Ibu Marilah.

Peneliti menyelesaikan pendidikan Taman Kanak Kanak Tunas Muda lulus pada tahun 2003, melanjutkan pendidikan tingkat sekolah dasar di MIN Tegal Mukti lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTs Nurul Huda lulus pada tahun 2012 dan pendidikan Sekolah Menengah Atas di Madarasah Aliyah Nurul Huda lulus pada tahun 2014, ketika di bangku Sekolah Menengah Atas peneliti aktif di ekstrakurikuler Pramuka dan volly ball organisasi Saka Bhayangkara.

Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi pada tahun 2014 dan peneliti diterima sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam program studi strata 1 (S-1).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua umumnya dan pada saya khususnya sholawat dan salam selalu kami sanjungkan kepada Nabi Agung Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya. Sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “efektivitas layanan konseling kelompok teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Univeristas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S.Psi,M.A,Ed.D selaku ketua jurusan prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris prodiBimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Kamran As’ad Irsyady,Lc.,M.S.Idan Dr. Laila Maharani, M.Pdsebagai pembimbing I dan pembimbing 2 terimakasih banyak atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak Antoni Iswantoro, M.Ed dan Bapak Tatang Juhaini, S.Pd selaku kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling MA Negeri 1 Metro yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.
7. Guru-guruku selama menduduki bangku sekolah, MIN Tegal Mukti, MTs Nurul Huda, MA Nurul Huda Tegal Mukti. Penulis ucapkan banyak terima kasih atas ilmu, doa, motivasi dan kebaikan yang telah ditanamkan.
8. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, Bapak Sutiman dan Mamak Marilah tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang dan pengorbanan yang tiada hentinya dan tak pernah lelah memberi semangat, motivasi serta do'a yang selalu di panjatkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kakak tersayangku Lia Mafiana, yang telah menjadi kakak yang baik, memberikan contoh yang baik bagi penulis, yang selalu memberikan kasih sayang dan selalu memberikan saran serta banyak pelajaran yang baik di bidang pendidikan maupun kehidupan. Dan adiku Arya Pandhega yang membuat kangen, yang selalu menungguku untuk pulang kerumah.
10. Pengurus Masjid Al-Jihad yang memberi pelajaran agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dalam beribadah.
11. Bapak Kholid Ma'ruf, S.Pd dan Ibu Dra. Rita Suryani Nawi. S.Pd terima kasih atas segala, motivasi dan segala nasihat yang di berikan yang tulus dan ikhlas serta kebaikam dan kepercayaan yang ditanamkan selama ini.

12. Sahabat-sahabatku yang luar biasa ketulusannya Risa Dhona Tiwi, Puri Aprillia, Liliana Kurniasih, dan Rahmat Hidayat, Ratna Dewi, Riska Apriliana, Ristia Purwaningrum, Rara Exa Anggraini, Fidia Fitri Ade Pratiwi, Arif Nurul Huda. Penulis bersyukur telah dipertemukan dengan sahabat seperti kalian, terima kasih atas waktu yang selalu ada saat sulit, selalu membantu dan memotivasi untuk terus bersemangat. Semoga kita dipertemukan pada kesuksesan yang selalu kita impikan di masa depan.
13. Teman-teman terbaik Ahmad Khoiri, Sampun Adi Samudra, Yudi Fiyanto, Septi Sri Indah Sukasni, Hanik Nanda Yulianti, Umi Latifatul Hasanah, Nunung Maisaroh, Mansur Lutfi Wijaya, Ibnatum Masruroh, dan Slamet Sujatmiko terima kasih atas bantuan, dukungan dan kebersamaan yang telah diberikan.
14. Teman teman KKN Sidorejo Lampung Selatan yang selama dua bulan bersama dan seperti keluarga Hari s, agus, Dede, Pradesno, Nana, Iska, Bhayu,
15. Bimbingan dan Konseling kelas B angkatan 2014, semoga silaturahmi kita tetap terjaga sampai nanti, serta dipermudah dalam segala urusan penyelesaian tugas akhir ini, dan untuk adik-adik tingkat BK, semoga kalian segera menyusul dan terus semangat dalam mengejar cita-cita.
16. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Saat ini penulis hanya bisa membalas dengan ucapan terima kasih.

Penulis sadar dan sangat paham bahwasannya skripsi ini terselesaikan berkat dukungan, dorongan, bantuan serta motivasi pihak-pihak tersebut. Semoga Allah memberikan balasan atas jasa-jasa yang telah diberikan serta menjadikannya sebagai amal baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, amiin.

Bandar Lampung, 10 Maret 2019

Penulis,

Welvan Areza
NPM.1411080281



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Kelompok	13
1. Pengertian layanan konseling kelompok	14
2. Tujuan dan fungsi layanan konseling kelompok	14
3. Komponen-komponen layanan konseling kelompok	15
4. Pelaksanaan layanan konseling kelompok	20
B. <i>Brain gym</i>	21
1. Pengertian <i>brain gym</i>	21

2. Manfaat <i>brain gym</i>	22
3. Mekanisme <i>brain gym</i>	23
4. Gerakan-gerakan <i>brain gym</i>	25
C. <i>Burn out</i> belajar	29
1. Pengertian <i>burn out</i> belajar	29
2. Faktor-faktor <i>burn out</i> belajar	30
3. Aspek-aspek <i>burn out</i> belajar	31
4. Indikator <i>burn out</i> belajar	32
D. Hasil penelitian yang relevan	32
E. Kerangka berfikir	35
F. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Desain Penelitian	38
C. Variabel Penelitian	40
D. Definisi Operasional	41
E. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel dan Teknik Sampling	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Kuesioner (Angket)	44
2. Dokumentasi	44
3. Wawancara	44
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	45
H. Uji validitas dan reliabilitas instrumen	50
I. Langkah-langkah penelitian	54
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	57
1. Teknik Pengolahan Data	57
2. Analisis Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	61
1. Gambaran umum pra konseling kelompok teknik <i>brain gym</i>	61
2. Hasil pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>brain gym</i> untuk menurunkan <i>burn out</i> belajar	62
a. kelompok Eksperimen	62

b. kelompok kontrol.....	69
B. Analisis data dan pengujian hipotesis.....	74
1. Analisis data	74
2. Pengujian hipotesis.....	78
C. Pembahasan	80
D. Keterbatasan	84

BAB V KESIMPULAN

A. kesimpulan.....	85
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1. Peserta Didik yang Mengalami <i>Burn Out</i> Belajar Kelas XI di MAN 1 Metro	5
2. Desain penelitian.....	39
3. Variabel penelitian	41
4. Definisi operasional	42
5. Skor alternatif jawaban	46
6. Kriteria <i>Burnt out</i> belajar	48
7. Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian <i>burn out</i> belajar	49
8. Validitas angket <i>burn out</i> belajar	51
9. Realibilitas angket <i>burn out</i> belajar	52
10. Klasifikasi efek size	60
11. Hasil <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> <i>burn burn out</i> belajar.....	75
12. Hasil ujiMann Whitney U Test	77
13. Klasifikasi effeck size	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	36
2. Gerakan <i>brain gym</i>	55
3. Rata-rata pre-test <i>burn out</i> belajar.....	76
4. Rata-rata <i>post test burn out</i> belajar	78



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan belajar dan proses pembelajaran. Definisi belajar sendiri adalah serangkaian kegiatan jiwa-raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.¹

Dalam dunia pendidikan, proses belajar mewajibkan peserta didik untuk mengembangkan kreativitas berfikir dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran. Di sekolah peserta didik dituntut untuk melakukan pembelajaran dengan sistem *full day* lima hari dalam seminggu. Sehingga banyak peserta didik yang mengalami kelelahan. *Burn out* menjadi pemicu terjadinya stres pada peserta didik, *Burn out* adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik

¹ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 13

jenuh.² Juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akal nya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.³

Burnout belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan.⁴

Burnout adalah kelelahan yang terjadi pada peserta didik yang menyebabkan kejenuhan dalam belajar hal ini dijelaskan dalam firman Allah SWT (QS. Al-Isra' : 82), dan (QS. Hud : 52) sebagai berikut :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٨٢)

Artinya : dan telah kami turunkan alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. “(QS. Al-Isra : 82).

وَيَقَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ (٥٢)

*Artinya : dan (dia berkata) mohonlah ampunan kepada Rabb kalian dan berbuatlah baik dan bertaubatlah pada-Nya, niscaya Allah menurunkan hujan yang deras dan menambah suatu kekuatan kedalam kekuatan yang ada pada diri kalian. (QS. Hud : 52).*⁵

²Abu Abdirrahman Al-Qawi. Mengatasi Kejenuhan. (Khalifa. Jakarta: 2004) h. 1

³Muhibbin Syah. Psikologi Belajar. (Logos Wacana Ilmu. Jakarta: 1999) cet.2. h. 161

⁴Muhibbin Syah. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru. RemajaRosdakarya Bandung:2002. h 165

⁵Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemah (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2010), h. 16.

Thabathab'i memahami fungsi al-quran sebagai obat penawar, dalam arti menghilangkan dengan bukti-bukti yang di paparkannya aneka keraguan serta dalih yang boleh jadi hinggap di dalam hati sementara orang seperti keraguan, kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang yang beriman. Mereka tidak dinamai munafik apalagi kafir hanya saja tingkat keimannya masih rendah.⁶ sebagai hamba hendaknya selalu memohon ampun kepada Allah SWT, dan berbuat baik. Dengan demikian Allah akan memberikan rahmatnya, Allah akan memudahkan kepadanya rizkinya juga memudahkan urusannya dan memelihara keadaannya.

Penyebab kejenuhan belajardapat terjadi karena proses belajar peserta didik telahsampai pada batas kemampuan jasmaniahnyakarena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*).Menurut Cross dalam bukunya The Psycology of Learning, keletihan peserta didik dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu :

- 1) keletihan indra siswa.
- 2) keletihan fisik siswa.
- 3) keletihan mental siswa⁷

Adapun definisi kejenuhan belajarsebagai suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang intensif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Walaupun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun

⁶M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, jilid 7, (jakarta:Lentera Hati, 2002), h. 174

⁷*Ibid*, h.166

setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.⁸Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan yaitu merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat.

Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang *burn out* belajar pada peserta didik di SMA. Penelitian dilakukan oleh Suwarjo dan Diana SeptiPurnama. pada peserta didik SMA kelas XI menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% peserta didik SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dan 6,02% peserta didik tidak mengalami *burnout* belajar. 34% peserta didik mengalami kelelahan emosi, 29% peserta didik mengalami kelelahan fisik, 17% peserta didik mengalami kelelahan kognitif, 20% peserta didik kehilangan motivasi.⁹

Berdasarkan hasil data awal di MAN 1 Metro diperoleh gambaran *burn out* belajar pada peserta didik berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di temukan bahwasannya terdapat peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro yang mengalami *burn out* belajar. Terdapat beberapa aspek dari *burn out* belajar yang terjadi terhadap peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro sebagai berikut :

⁸Abdul Majid. Strategi Pembelajaran. (Remaja Rosdakarya. Bandung:2013) h. 72

⁹Suwarjo Dan Diana Septi Purnama. Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa Yang Mengalami Kejenuhan Belajar (*Burn Out*). Proposal Penelitian. Ppb Fip-Uny. 2014

Tabel 1
Peserta Didik Yang Mengalami *Burn Out* Belajar Kelas XI Di Man 1
Metro

No	Nama	Indikator <i>Burn out</i> Belajar												Keterangan
		Kelelahan Emosi			Dipersonalisasi				Menurunnya Prestasi Akademik					
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	RA	√	√			√			√	√			Sedang	
2	ARC		√				√	√		√		√	Sedang	
3	MSAB	√			√					√			rendah	
4	AP		√	√	√	√		√	√	√	√		Tinggi	
5	MRA	√	√			√	√		√		√		Tinggi	
6	JDA	√	√	√	√		√		√				Sedang	
7	FF		√			√	√	√			√		Sedang	
8	SS	√			√					√			rendah	
9	AA	√		√		√	√		√	√			Sedang	
10	SAF	√	√	√			√	√		√			Sedang	
11	ASN		√				√			√			Sedang	
12	AAS			√	√		√		√				Sedang	
13	DF	√	√	√	√			√		√	√		sedang	
14	HM		√		√	√	√		√	√		√	Tinggi	
15	ONF	√		√	√	√	√		√				Sedang	
16	SH			√		√	√		√			√	Sedang	
17	WR	√	√		√		√	√		√			Sedang	
18	ZF		√	√		√					√		Rendah	
19	KN	√		√		√			√		√		Sedang	
20	ARC			√			√			√			Rendah	
Jumlah		11	12	10	9	10	13	6	10	12	5	3		

Sumber: data awal penelitian peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro T.A 2018/2019

Dari tabel 1 terdapat peserta didik yang termasuk dalam sub indikator *burn out* belajar, dimana peserta didik mengalami *burn out* belajar dengan keluhan yang berbeda, pada indikator kelelahan emosi terdapat 34 perilaku *burn out* belajar yang di pilih peserta didik, pada indikator dipersonalisasi terdapat 29 perilaku *burn out* belajar yang di pilih peserta didik dan pada indikator kehilangan motivasi belajar terdapat 31

prilaku yang di pilih peserta didik. Hal ini di kuatkan dengan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu Tatang Juhaini, S.Pd yang menerangkan bahwa :

“Menurut saya, *burn out* belajar masih sering terjadi di kelas XI MAN 1 Metro terutama pada mata pelajaran tertentu peserta didik terlihat kurangnya motivasi dalam belajar serta banyaknya tugas dan organisasi di sekolah”
Selain dengan guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Metro, peneliti juga

melakukan wawancara dengan peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro. Hasil wawancara dengan peserta didik menyatakan bahwa :

“Karena banyaknya kegiatan organisasi di sekolah dan banyaknya tugas terkadang saya merasa jenuh dan bosan, disaat pelajaran sedang berlangsung”

Jika masalah *burn out* ini di biarkan akan berdampak pada peserta didik seperti timbulnya perasaan tertekan, cemas, dan jenuh. peserta didik jugadapat mengalami kelelahan pada seluruh bagian indera, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil.¹⁰

Dalam dunia pendidikan fenomena *burn out* belajar tentu perlu menjadi perhatian bagi seluruh pelaksana pendidikan dan harus segera ditangani supaya proses pelaksanaan belajar dan mengajar menjadi proses yang menyenangkan, mengedepankan hasil kualitas belajar, dan dapat menciptakan suasana belajar yang

¹⁰Tatang Juhaini, Guru Bimbingan Dan Konseling MAN 1 Metro, Wawancara Tanggal 25 Juli 2018

baik, sehingga peserta didik dapat menjalaninya dengan senang, dapat belajar dengan maksimal dan peserta didik dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya.¹¹

Dalam hal ini peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam menurunkan *burnout* belajar. Bimbingan adalah suatu teknik, proses dan prosedur untuk mengembangkan diri peserta didik agar tercapai pikiran positif klien yang berinteraksi dengan lingkungan. Konseling yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik, proses, prosedur, untuk mengembangkan diri peserta didik, kesadaran diri peserta didik agar tercapai pikiran positif. Bimbingan konseling adalah suatu cara, model dan teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kesadaran diri dengan menggunakan teori-teori konseling yang dipelajari secara akademis di perguruan tinggi.¹²

Bimbingan dan Konseling mempunyai layanan konseling kelompok yaitu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Layanan konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang

¹¹Muhammad Gunanggoro, Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Sman 11 Yogyakarta, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta 2016, h. 17

¹²Tohirin, *Bimbingan Konseling Disekolah Dan Di Madrasah*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo Prasad, 2013) H. 164

mengalamimasalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.¹³

Menurut Tohirin bahwa “layanan konseling kelompok yaitu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.”¹⁴

Berdasarkan hal tersebut, layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik dalam mengurangi belajar kearah perwujudan diri yang lebih baik dan mewujudkan peserta didik yang memiliki kemandirian. Sebagai tindak lanjut dari fenomena yang ditemui, dalam menurunkan *burnout* belajar dapat diturunkan dengan berbagai cara, seperti Layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat menurunkan *burnout* belajar.

Burn out belajar yang dialami peserta didik harus mendapatkan penanganan, peneliti menggunakan teknik *brain gym* untuk mengatasi *burn out* belajar dampak positifnya yaitu meningkatkan konsentrasi dalam aspek kognitif, menurunkan kecemasan, menurunkan stres dan mengatasi *burnout* belajar.¹⁵

Menurut Dennison dalam Sutarjo menyatakan bahwa yang dimaksud dengan *brain gym* adalah suatu seni dan ilmu pengetahuan yang menggunakan gerakan tubuh dan aktifitas yang dilakukannya dan bersifat menyenangkan dan mengarah kepada

¹³Rifda El Fiah, Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Iain Raden Intan Lampung, h. 2

¹⁴Tohirin, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo Prasada 2013) h. 113

¹⁵Nuryana Aryati, Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak, H. 89

suatu sasaran ataupun target tertentu secara cepat dan dilakukan secara terus menerus untuk memperbaiki konsentrasi, kemampuan membaca, kemampuan menulis, kemampuan mengatur, kemampuan berbahasa, kemampuan untuk mengkoordinasikan psikis atau kejiwaannya.¹⁶

Brain gym dapat digunakan untuk membantu peserta didik lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi. Septiari berpendapat bahwa *brain gym* dapat menyeimbangkan otak kanan dan kiri, membangun kepercayaan diri, meningkatkan konsentrasi, peningkatan daya ingat, dan mengendalikan emosi.¹⁷ Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai *burnout* belajar pada peserta didik yang dilakukan oleh Ni Putu Aniek, Putu Ayu dan I Ketut Suarnata menunjukkan *Brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam memilih intervensi yaitu *Brain gym*, tetapi variabel dan subjek yang akan diteliti berbeda yakni meneliti tentang *burn out* belajar dan subjek yang akan diteliti adalah peserta didik.¹⁸

Mengingat banyaknya dampak positif dari *brain gym* dalam mengatasi *burn out* belajar, peneliti tertarik untuk mengkajinya secara ilmiah menjadi penelitian berjudul “Efektivitas Konseng Kelompok Teknik Brain Gym Untuk Menurunkan

¹⁶Sutarjo Dan Suarni, Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar,

¹⁷Sri Suneki, Brain-Gym (Senam Otak) Untuk Mengatasi Problem Belajar Anak, h. 37

¹⁸Ni Putu Aniek Ratna Sari., Putu Ayu Sani Utami, Dan I Ketut Suarnata, Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mata Pati Singaraja, ejournal.unsri. (Tanggal 27 Februari 2013)

Burn Out Belajar Pada Peserta didik di MAN 1 Metro Lampung Tahun 2018/2019

”Peneliti berharap *brain gym* dapat memberikan manfaat bagi peserta didik dalam menurunkan belajarnya dan juga guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan *brain gym* sebagai cara untuk menurunkan belajar pada peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan kegiatan untuk mendeteksi, melacak, dan menjelaskan beberapa aspek permasalahan yang berkaitan dengan topik penelitian, dan masalah yang akan diteliti.¹⁹

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini :

1. Terdapat peserta didik yang mengalami kelelahan fisik di MAN 1 Metro.
2. Terdapat peserta didik yang mengalami dipersonalisasi di MAN 1 Metro.
3. Terdapat peserta didik yang mengalami penurunan prestasi akademik di MAN 1 Metro.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro.

¹⁹Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Rosdakarya, 2009), h.61

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perumusan masalah ini adalah : “Apakah Layanan konseling kelompok teknik *brain gym* efektif dalam menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro T.A 2018/2019.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

- a. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas layanan konseling Kelompok teknik *Brain Gym* untuk menurunkan *Burnout* Belajar Peserta Didik kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro.
- b. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang penurunan *burnout* belajar peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling Kelompok.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk mengembangkan konsep ilmu bimbingan dan konseling, khususnya menurunkan *burn out* belajar peserta didik.
2. Hasil penelitian juga dapat memberikan sumbangan pemikiran yang dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya

disiplin ilmu bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan bidang bimbingan dan konseling belajar.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peserta didik mampu mengatasi *burn out* belajar
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam mengatasi *burn out* belajar menggunakan teknik brain gym.
3. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, serta dapat di jadikan bahan masukan guru pembimbing dalam layanan yang tepat terhadap peserta didik yang mengalami yang mengalami *burn out* belajar.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan pengembangan penelitian selanjutnya yang terkait dengan konseling kelompok teknik brain gym dan *burn out* belajar

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli menemukan penyelesaian masalahnya sendiri.

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.²⁰

²⁰Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*, Bandung, 2007, h. 10

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok.²¹

Sedangkan menurut Supriatna bahwa Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang di berikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.²²

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya yang di berikan kepada peserta didik untuk mengubah sikap dan perilakunya memanfaatkan dinamika kelompok dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Secara Umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat dan mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan dinormalisasikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara optimal.²³

Dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami

²¹Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, 2008) h .68

²²Mamat Supriatna,. Bimbingan dan konseling berbasis kompetensi. (Jakarta: Penerbit Rajawali Pers, 2011) h.104

²³Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi, (Jakarta: Pt. Grafindo Persada, 2007), Hlm. 181

oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan dan fungsi pemecahan masalah).

Sedangkan tujuan khusus terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan.peserta didik mendapatkan dua tujuan sekaligus yaitu : pertama, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi da berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.²⁴

3. Komponen-komponen layanan Konseling Kelompok

a. Anggota konseling kelompok

Kegiatan atau kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan yang hendak dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok benar-benar seperti yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkanm diri dalamkegiatan kelompok.
2. Berusaha agar yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama.
3. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.

²⁴Ibid, h.181-182.

4. Benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
5. Mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
6. Berusaha membantu anggota lain.
7. Memberikan pada anggota lain untuk juga menjalani perannya.
8. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.²⁵

Dengan memilih berpartisipasi dalam kelompok ini maka para anggota menerima tantangan untuk bersama-sama membina kebersamaan dan mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi bersama, untuk itu para anggota harus memberikan sumbangan dengan memegang peranan-peranan tersebut diatas.

b. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok membentuk kelompok dari sekumpulan peserta didik dan membaginya menjadi 8-10 orang, sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut :

1. Pemimpin kelompok dapat memberi bantuan, pengarahan ataupun campur tangan terhadap kegiatan kelompok.
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggotanya.

²⁵Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) h. 32.

3. Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan.
4. Pemimpin kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
5. Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya 'lalu lintas' kegiatan kelompok.
6. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggungjawab pemimpin kelompok.²⁶

Pemimpin kelompok sebagai pribadi, ia tidak dapat memaksakan teknik dalam kelompok dari karakteristik personalnya. Pemimpin kelompok mempunyai pengaruh pada proses konseling tidak hanya kecakapan menggunakan teknik, namun lebih pada karakteristik pribadi dan tingkah lakunya.

c. Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, yang tadinya belum ada sama sekali atau lemah ditumbuhkan dan dikembangkan menjadi ada dan menjadi kuat, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat yang hidup, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan

²⁶Ibid, h.35-36.

kelompok. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Menurut Prayitno faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain:

1. Tujuan dan kegiatan kelompok
2. Jumlah anggota
3. Kualitas masing-masing pribadi anggota kelompok
4. Kedudukan kelompok
5. Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral dan sebagainya.²⁷

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut diatas akan menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk tujuan bersama. Semakin baik kualitas kelompok maka dinamika kelompok yang akan berkembang dalam kelompok tersebut akan semakin baik. Konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Satu persatu anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, kemudian dipilih yang mana akan dibahas dan dihentikan pertama, kedua, ketiga dan seterusnya.²⁸

- d. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok
- e. Munro, Manthei, dan Small dalam Prayitno mengatakan dasar etika konseling yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan yang diambil oleh klien sendiri

²⁷Ibid, h. 22.

²⁸Prayitno, *Buku III Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di SMU*, (Padang : FKIP UNP, 2010) h. 112-113

dalam layanan konseling kelompok ketiga etika tersebut diterapkan.

1. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan diluar kelompok.

2. Asas Kesukarelaan

Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.²⁹

3. Asas Kegiatan dan Keterbukaan

Anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi dan bervariasi.

4. Asas Kekinian

Masalah yang dialami oleh anggota kelompok adalah masalah yang dialami sekarang ini, sedangkan masalah yang sudah lampau hanya merupakan latar belakang dari masalah tersebut.

5. Asas kemandirian

Merupakan asas dimana tujuan dari konseling kelompok adalah agar anggota kelompok dapat mandiri baik itu dalam memecahkan masalahnya atau mengambil keputusan juga mandiri dalam perkembangannya.

²⁹Prayitno, *Seri Layanan Konseling Kelompok, Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang: FKIP UNP, 2004) h. 14-15.

6. Asas kenormatifan

Kegiatan konseling kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama, norma adat, hukum, ilmu maupun kehidupan sehari-hari.³⁰

4. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno pelaksanaan kegiatan konseling kelompok terdiri dari empat tahap kegiatan yang meliputi :

- a. Tahap I, Tahap Pembentukan, atau Tahap Permulaan Peranan konselor dalam tahap ini hendaklah benar benar aktif.
- b. Tahap II, Tahap Peralihan atau Tahap Transisi Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota kelompok pada tahap berikutnya. Para anggota dituntut untuk membuka diri bahkan menemukan masalah pribadi masing-masing, pemimpin memantapkan asas-asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan dan kenormatifan.
- c. Tahap III, Tahap Kegiatan Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Dalam tahap ini diharapkan peserta/anggota kelompok aktif dan terbuka mengungkapkan apa yang dirasakan dan dialaminya dan tetap memusatkan perhatian terhadap tujuan yang ingin dicapai, mempelajari materi-materi baru, menyelesaikan tugas dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru.
- d. Tahap IV, Tahap Pengakhiran Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta para anggota menyimpulkan hasil yang diperoleh dan mengutarakan kesan-

³⁰Ibid, h. 13-15.

kesan tentang kegiatan yang dilakukan setelah itu dilanjutkan dengan penetapan waktu dan tempat pertemuan selanjutnya dan penutup.³¹

B. *Brain gym*

1. Pengertian *Brain gym*

Dennison menjelaskan *Brain gym* merupakan sekumpulan gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para peserta didik di Educational Kinesiology (Edu K) untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak. Gerakan-gerakan *brain gym* mengoptimalkan penggunaan otak, sehingga dapat membuat peserta didik menjadi lebih mudah dalam belajar. Demuth berpendapat senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari.³²

Adapun definisi *brain gym* merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Dennison, *Brain gym* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan fungsi otak, dengan menyeimbangkan setiap bagian-bagian dalam otak, maka penggunaan fungsi otak dapat digunakan secara optimal.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *Brain gym* merupakan serangkaian gerakan tubuh yang sederhana dan menyenangkan melalui gerak tubuh yang dinamis, yang ditujukan untuk menyeimbangkan dan

³¹Prayitno, *Op. Cit.*, h. 18

³²Akhmad Sukri & Elly Purwanti, Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym, (*Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains 2013*), h. 52.

mengoptimalkan fungsi otak sehingga dapat memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari.

2. Manfaat *Brain Gym*

Brain gym memiliki banyak manfaat bagi perkembangan kemampuan akademik pada peserta didik diantaranya yaitu *Brain gym* dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan konsentrasi, merelaksasikan otot-otot yang tegang.³³ Adapun manfaat *Brain gym* menurut Fanny, *Brain gym* memberikan rangsangan atau stimulus pada otak yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, dan meningkatkan kontrol emosi.³⁴ Dari segi pelaksanaannya *Brain gym* mudah dilakukan, menurut Isnaini *Brain gym* dapat dilakukan oleh semua umur dan dapat dilakukan kapan saja, tanpa waktu khusus, dimana porsi latihan yang direkomendasikan adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari.³⁵

Menurut Dennison manfaat *Brain gym*, diantaranya sebagai berikut :

- a. Memberikan stimulus terhadap aktivitas belajar peserta didik menggunakan seluruh kemampuan otak: *Brain gym* mengoptimalkan fungsi-fungsi setiap bagian otak, sehingga peserta didik dapat menggunakan seluruh kemampuan otaknya dan dapat memberikan stimulus pada aktivitas belajarnya.
- b. Efektif dalam penanganan pada peserta didik yang mengalami hambatan belajar

³³Dennison, Paul E & Dennison, Gail E. Buku Panduan Lengkap Senam Otak. (Jakarta: Gramedia, 2002) h.19

³⁴Febryana Arief Dharmawan. "Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pasien Stroke Non Hemoragik".

³⁵Dian Fitria. "Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Kelas Xii Ipa 1 Dan Xii Ipa 6 Di Sma Negeri 7 Padang Tahun 2010.

Brain gym mengoptimalkan penggunaan fungsi otak peserta didik, penggunaan fungsi otak secara optimal dapat memudahkan peserta didik untuk berpikir, berkonsentrasi, dan rileks dalam belajar, sehingga hambatan belajar dapat teratasi.³⁶

3. Mekanisme *Brain gym*

Otak memiliki beberapa bagian-bagian yang saling berhubungan dan memiliki tugas masing-masing. Dennison membagi otak ke dalam 3 dimensi, yakni dimensi lateralitas (otak kiri dan otak kanan), dimensi pemfokusan (otak depan dan otak belakang), dimensi pemusatan (sistem limbik dan otak besar). Masing-masing dimensi otak tersebut merupakan bagian yang saling berhubungan sebagai satu kesatuan. Dimensi otak tersebut mempunyai tugas masing-masing sehingga gerakan senam menjadi bervariasi.³⁷ Berikut 3 dimensi otak menurut Dennison :

a. Dimensi Lateralitas

Otak bagian kiri aktif bila sisi kanan tubuh di gerakan dan otak bagian kanan aktif apabila sisi kiri tubuh di gerakan. Ketidakmampuan dalam mempertahankan dimensi lateralitas, ditandai dengan kerjasama dan keseimbangan otak kiri dan otak kanan yang kurang baik, yang menyebabkan seseorang sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangan jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, sulit menulis, sulit bicara, sulit menggerakkan mata, tangan

³⁶Paul E Dennison, *Brain Gym: Panduan Lengkap Senam Otak*,(Jakarta: Grasindo 2006) h.32

³⁷Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswati, Dan Nuryati, *Manfaat Senam Otak Brain Gym dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah* h.85

miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat kebawah sambil berpikir, serta mengeja kata sambil menulis. Gerakan-gerakan yang membantu mempertahankan dimensi lateralitas dengan menyeimbangkan otak kiri dan otak kanan adalah gerakan menyeberangi garis tengah (*the midline movement*) sehingga kedua belahan otak dapat bekerja sama dengan baik dan kemampuan belajar meningkat.³⁸

b. Dimensi Pemfokusan

ketidakmampuan mempertahankan dimensi pemfokusan ditandai dengan perkembangan refleks antara otak bagian belakang dan bagian depan yang mengalami fokus yang kurang (*underfocused*) dapat menimbulkan kurangnya perhatian, tidak mampu memahami sesuatu dengan cepat, terlambat bicara, atau hiperaktif. Untuk membantu melepaskan hambatan fokus adalah dengan mengaktifasi integrasi otak depan dan belakang dengan menggunakan gerakan peregangan otot-otot (*lengthening activities*) untuk merelaksasikan otot-otot yang tegang, serta menguatkan dan menghubungkan saraf-saraf.³⁹

c. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan menyeberangi garis tengah antar bagian atas dan bawah tubuh dan mengaitkan fungsi sistem limbik (*mid brain*) yang berhubungan dengan informasi, emosi, dan otak besar (*cerebral*) yang berhubungan dengan berpikir abstrak. Ketidakmampuan untuk mempertahankan dimensi pemusatan ditandai dengan

³⁸Paul E Dennison, & Gail E Dennison, *Buku Panduan Lengkap Senam Otak* (Jakarta: Gramedia 2002) h.55

³⁹*Ibid.* h,29

ketakutan yang tak beralasan, ketidakmampuan untuk menyatakan emosi, kerjasama antara otak besar (*cerebral*) dan sistem limbik (*mid brain*) menjadi terganggu, yang menyebabkan seseorang akan merasakan emosi yang berlebihan, melarikan diri, dan timbulnya ketakutan yang berlebihan. Gerakan-gerakan yang membantu mempertahankan dimensi pemusatandenganmengaitkan kerjasama antara otak besar dan sistem limbik tersebut adalah gerakan-gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap (*energy exercises dan deepening attitudes*) yang merupakan bagian dari pemusatan.⁴⁰

4. Gerakan-Gerakan *Brain Gym*

Berikut gerakan *Brain gym* yang telah dikategorisasikan ke dalam 3 macam gerakan dimensi yang telah diuraikan oleh para ahli :

a. Dimensi Lateralis

1. Coretan Ganda

Gerakan menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama ke dalam, ke luar, ke atas, dan ke bawah, manfaat dari gerakan ini untuk menumbuhkan bakat seni, merelaksasikan mata dan tangan, dan meningkatkan kemampuan menulis.

2. Gerak Diagonal (*Cross Crawl*)

Koordinasikan gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakan badan ke depan, ke samping, ke belakang, dan arahkan mata kesemua arah. Gerakan ini efektif

⁴⁰*Ibid* .h.43

untuk merangsang otak yang menerima informasi dan juga bagian yang mengungkapkannya. Gerakan ini meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan emosi, memperbaiki stamina, meningkatkan koordinasi penglihatan, dan pendengaran.

3. 8 Malas (Lazy 8)

Gerakan tangan berlawanan arah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran. Kemudian searah jarum jam ke atas, membentuk lingkaran dan kembali ke titik tengah. Buatlah gerakan ini 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan. Gerakan ini dapat memadukan penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkatkan integrasi otak kiri dan kanan sekaligus meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan keterampilan baca tulis,

4. Gajah (The Elephant)

Tekuk lutut sedikit, dekatkan kepala ke bahu dan tangan lurus kedepan Gerakan ini mengaktifkan dan menyeimbangkan semua sistem pada tubuh dan pikiran dan dapat mengaktifasi sistem vestibuler terutama kanalis semisirkularis dan koordinasi tangan dan mata. Gerakan ini dapat memadukan sisi kiri dan kanan otak untuk meningkatkan kemampuan penglihatan, pemahaman, pendengaran, memori jangka pendek/panjang, dan berpikir abstrak.

5. Putar Leher (*Neck roll*)

Tundukkan kepala kedepan, dan pelan-pelan putar dari satu sisi kesisi lainnya, tengadahkan kepala kebelakang, dan putar lagi kekiri kekanan. Gerakan ini

dapat menurunkan ketegangan otot leher, meningkatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan dengan rileks tanpa tekanan.

6. Olengan pinggul (*The Rocker*)

Duduk di lantai, tangan ditaruh di belakang, ditekuk, ke 2 kaki diangkat sedikit, dan gerakan pinggul dengan memutar beberapa kali sampai rileks. Gerakan ini dapat meningkatkan cairan serebrospinal ke otak sehingga meningkatkan kemampuan untuk fokus, konsentrasi, dan pemahaman.

7. Mengisi Energi (*Energizer*)

Gerakan ini terdiri dari menarik nafas panjang dan dalam sehingga meningkatkan oksigenasi, relaksasi otot leher dan bahu. Gerakan ini membangkitkan energi terutama setelah bekerja di depan komputer dan duduk dalam waktu yang lama. Gerakan ini dapat memperbaiki konsentrasi dan perhatian, secara khusus berguna selama kita bekerja di depan komputer.⁴¹

8. Membayangkan X

X berarti Excellent membayangkan bahwa sebelum melakukan sesuatu berpikir X biar bisa lebih bergerak dan berpikir lebih mudah.⁴²

b. Dimensi Fokus

1. Burung Hantu (*The Owl*)

Cengkeram otot bahu, gerakan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain.

⁴¹Titi S. Sularyo Dan Setyo Handryastuti. . h.38-40

⁴²Muhammad Gunanggoro, Efektivitas Senam Otak Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Yogyakarta, h.18

Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat, dapat meningkatkan ingatan jangka pendek dan panjang.

c. Dimensi Pemusatan

1. Tombol Otak (Brain Button)

Sambil menyentuh pusar, pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Gerakan ini dapat meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.

2. Menguap Berenergi (*Energy Yawn*)

Memijat otot-otot sekitar persendian rahang sambil membuka mulut seperti mau menguap. Gerakan ini dapat merelaksasikan otot pada rahang, dan memperlancar hubungan-hubungan syaraf untuk peningkatan otak secara keseluruhan.

3. Minum air (Drinking Water)

Minum air sangat diperlukan untuk mempercepat otak untuk berpikir dan mengurangi ketegangan.

4. Titik Positif

Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan di tengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas, dan takut.⁴³

A. Burn Out Belajar

1. Pengertian *Burn Out* Belajar

Maslach dan Jackson mendefinisikan “*burn out is syndrome of emotional exhaustion and cynism that occurs frequently among individuals who do „people work“ of some kind*” didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosi dan sinisme yang sering terjadi pada seseorang yang bekerja di bidang sosial.⁴⁴ Adapun Schaufeli dan Enzmann mendefinisikan sebagai:

“burnout is persistent, negative, work related state of mind in normal individuals that is primarily characterised by exhaustion, which is accompanied by distress, a sense of reduced effectiveness, decreased motivation, and the development of dysfunctional attitudes and behaviours at work”⁴⁵

“Kelelahan adalah kondisi pikiran yang terus-menerus, negatif, bekerja terkait pada individu normal yang terutama ditandai oleh kelelahan, yang disertai dengan marabahaya, rasa efektivitas berkurang, motivasi menurun, dan pengembangan sikap dan perilaku disfungsional di tempat kerja.”

Burn out adalah pengalaman negatif dalam belajar yang terlalu lama yang ditandai adanya stres dengan munculnya kelelahan, disertai dengan tekanan, efektivitas berkurang, menurunnya motivasi, dan berkembangnya sikap dan perilaku yang disfungsional di sekolah.

⁴³Titi S. Sularyo, *Senam Otak*, h.44

⁴⁴Maslach, C & Jackson, *The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior*, 2015. (Vol. 2), hlm. 99.

⁴⁵Jenny Firth Cozen Dan Roy L Payne, *Stress In Health Professional*, <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/120.pdf>. (15 Februari 2016, Jam 22.15 WIB)

Jika *burn out* dikaitkan dengan belajar Muhibbin Syah mengatakan peristiwa *burnout* yang dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar dapat membuat peserta didik tersebut merasa telah sia-sia dalam usahanya. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Robert, *burn out* belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁴⁶

Dari pengertian *burn out* belajar menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik mengalami kelelahan secara fisik, emosi, kognitif dan kehilangan motivasi, sehingga menimbulkan rasa bosan dan lelah untuk melakukan aktivitas belajar, sehingga tidak mendapat hasil dalam belajar.

2. Faktor Penyebab *Burn Out*

Slivar menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu:

- a. Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani.
- b. Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh.
- c. Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk kejenuhan dan kemajuan bagi siswa.
- d. Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa.
- e. Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan.

⁴⁶Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada) h.162

- f. Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.⁴⁷

3. Aspek-aspek *Burn Out* Belajar

Aspek-aspek *burn out* belajar meliputi:

a. Aspek Kelelahan Emosi

Kelelahan merupakan aspek utama yang terlihat pada belajar sebagaimana yang dijelaskan oleh Maslach dan Jackson menyatakan bahwa “*A key Aspect of the burnout syndrome is increased feeling of emotional exhaustion*”. Kunci utama *burnout* adalah meningkatnya kelelahan emosi. Lebih lanjut Maslach dan Jackson menguraikan ada tiga tanda-tanda yakni, *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* adapun Richter dan Hacker menekankan pada kelelahan fisik, kelelahan emosi, dan kelelahan kognitif.

b. Aspek Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik merupakan salah satu aspek yang membentuk *burnout* belajar. Bentuk kelelahan fisik ini dicirikan dengan timbulnya sakit kepala, mual, pusing, gelisah, sakit otot, gangguan tidur.

c. Aspek Kelelahan Kognitif

Richter dan Hacker menguraikan salah satu aspek dasar adalah kelelahan kognitif, ciri-ciri dari kelelahan kognitif dapat terlihat seperti

⁴⁷Maslach, dan Jackson, *The Measurement Of Experienced Burnout*, *Journal Of Occupational Behavior*, Edisi 2, h.38

ketidakberdayaan, kehilangan makna dan harapan, perasaan gagal, dan harga diri yang rendah.

d. Aspek Kehilangan Motivasi

Motivasi menjadi salah satu aspek yang terlihat pada *burnout* belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Maslach dan Jackson menyebutnya dengan *Reduced Personal Accomplishment*. Peserta didik yang kehilangan motivasi ditandai dengan kehilangan minat, ketidakpedulian dan kehilangan semangat.⁴⁸

4. Indikator *Burn Out* Belajar

menurut Maslach and Jackson menjelaskan kelelahan emosi dapat terjadi ketika, sumber daya (energy) individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak lagi mampu pada tahap psikologis. Maslach dan Jackson mengidentifikasi kejenuhan dalam tiga dimensi :

- a. Kelelahan emosi, perasaan secara emosional terlalu berat dan kelelahan karena pekerjaan seseorang
- b. Dipersonalisasi, sebuah perasaan buruk pada respon diri sendiri terhadap peserta didik, dan
- c. Menurunkan prestasi akademis.⁴⁹

D. Hasil penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

⁴⁸*Ibid*, h.40

⁴⁹Muhibbin Syah. *Op. Cit.* h. 31

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Dewi Arum Dan Ni Kt Suarni menunjukkan teori behavioral teknik relaksasi dan brain gym efektif dalam menurunkan belajar peserta didik kelas VIII SMP. Hasil penelitian Dewi Arum Dan Ni Kt Suarni menunjukkan bahwa teknik *brain gym* efektif dalam menurunkan *burnt out* belajar pada peserta didik yaitu pada hasil terbukti dengan taraf signifikan tes awal skor 12,55 dan pada posttest 77,83 berada pada kategori kuat.⁵⁰
2. Penelitian yang dilakukan oleh Zunita Eka Khusumawati dan Elisabeth Christiana menunjukkan kombinasi teknik relaksasi dan self instruction dapat mengurangi belajar. Berdasarkan analisis statistik non parametrik dengan uji tanda menunjukkan bahwa $N=8$ dan $r=0$. Hasil tersebut kemudian dicocokkan dengan melihat tabel tes binomial dan diperoleh $p=0,004$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka harga $p=0,004$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yakni *burnt out* belajar, namun menggunakan treatment yang berbeda, dimana peneliti menggunakan *Brain gym*.⁵¹
3. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Lestari dan Margareth Sri Yuliariatiningsih menunjukkan bahwa *Brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi anak usia dini

⁵⁰Dewi Arum Dan Ni Kt Suarni

⁵¹Zunita Eka Khusumawati Dan Elisabeth Christiana. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya.

dalam aspek perkembangan kognitif. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam memilih intervensi yakni *Brain gym* akan tetapi memiliki variabel yang berbeda yakni peneliti meneliti tentang belajar, subjek yang digunakan pun berbeda penelitian ini melakukan penelitian pada anak usia dini, dan penelitian yang akan diteliti yakni anak SMA kelas XI.⁵²

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Aniek, Putu Ayu dan I Ketut Suarnata menunjukkan *Brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam memilih intervensi yaitu *Brain gym*, tetapi variabel dan subjek yang akan diteliti berbeda yakni peneliti meneliti tentang belajar dan subjek yang akan diteliti adalah peserta didik MAN.⁵³
5. Penelitian yang dilakukan oleh Sandra Rizky Wardany menunjukkan bahwa *Brain gym* efektif dalam meningkatkan kemampuan berbahasa anak sekolah. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil uji hipotesis pada posttest kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi $0,027 < 0,05$ tentu Penelitian ini memiliki kesamaan yakni menggunakan treatment dengan *Brain gym*, namun jelas terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu subjek

⁵²Citra Lestari & Margaretha Sri Yuliariatiningsih. Penggunaan Metode Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini dalam Aspek Perkembangan Kognitif, Dimuat Dalam (Pada Tanggal 16 Januari 2016)

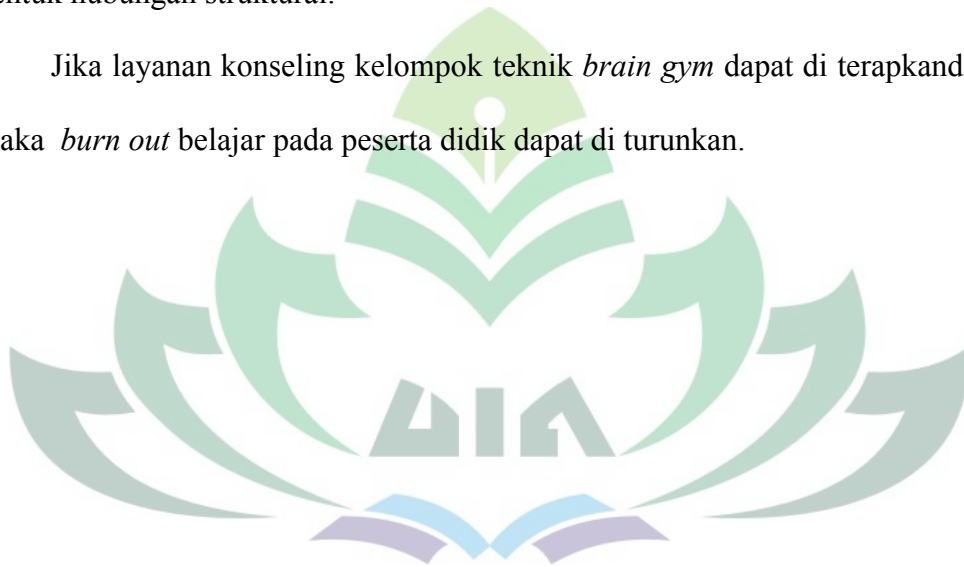
⁵³Ni Putu Aniek Ratna Sari., Putu Ayu Sani Utami, Dan I Ketut Suarnata, Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mata Pati Singaraja, Diakses pada. (Tanggal 27 Februari 2013)

dan variabel yang di teliti.⁵⁴

E. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiono, kerangka fikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukan lingkup variabel atau lebih yang di teliti, perbandingan nilai satu variabel atau lebih pada sampel atau waktu uyang berbeda, hubungan dua variabel atau lebih, perbandingan pengaruh antar variabel pada sampel yang berbeda bentuk hubungan struktural.⁵⁵

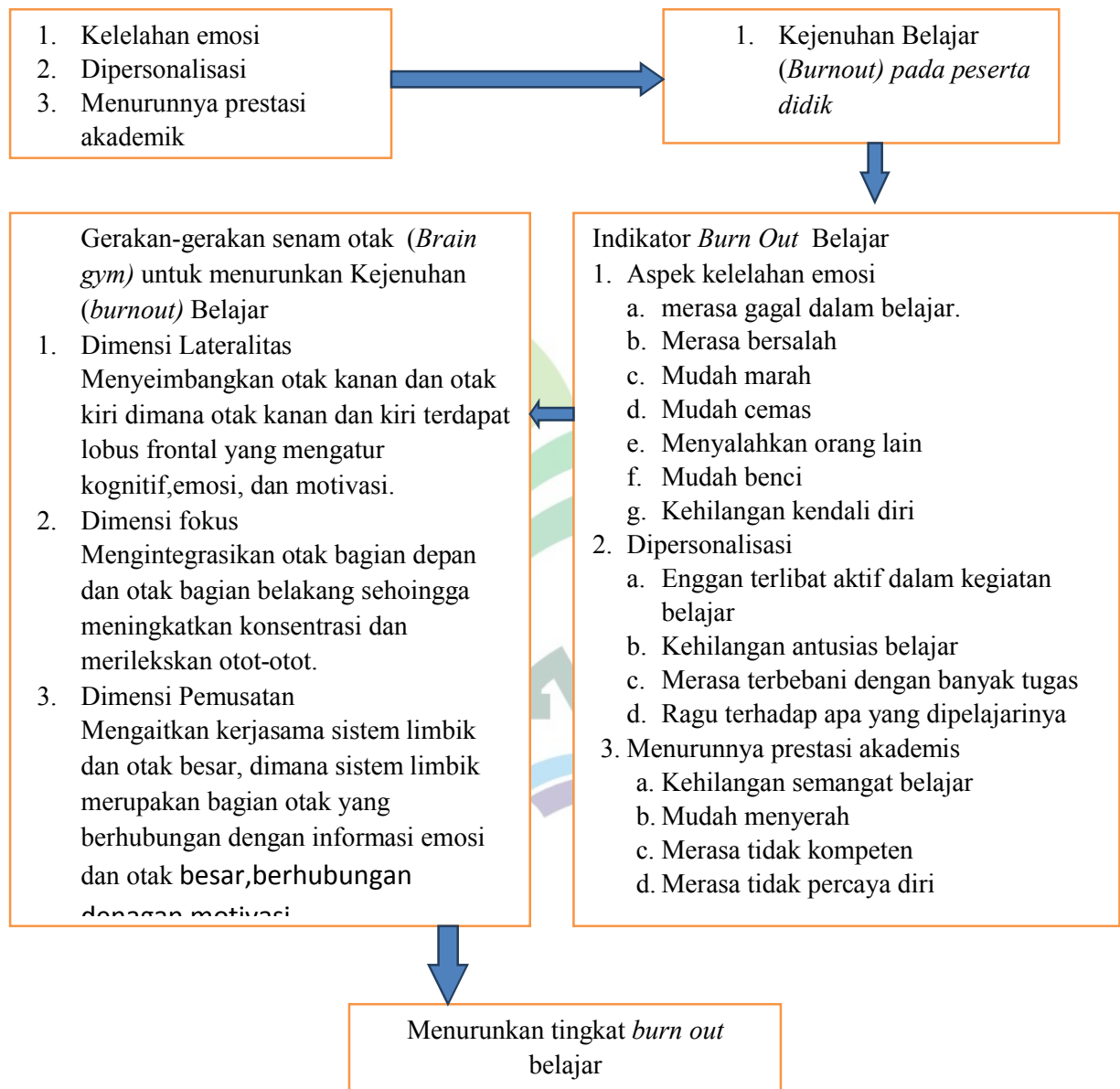
Jika layanan konseling kelompok teknik *brain gym* dapat di terapandisekolah, maka *burn out* belajar pada peserta didik dapat di turunkan.



⁵⁴Sandra Rizky Wardani. (2013). Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Anak Prasekolah. (Pada tanggal 15 februari 2015).

⁵⁵Sugiyono, Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi (Bandung,Alfabeta, 2013), h.58.

Gambar 1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (Tidak terdapat Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (Terdapat pengaruhEfektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro)



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *Brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro ” merupakan penelitian dengan metode kuantitatif. Disebut metode kuantitatif karena metode ini untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel dan data penelitian banyak menggunakan angka data statistik⁵⁶.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis *Quasi Experimental*. Jenis penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen supaya peneliti dapat melakukan perbandingan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan dengan dua kelompok tersebut.

B. Desain Penelitian

.Desaineksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test* dan *post-test*. Pada kedua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran dua kali

⁵⁶Juliansyah noor, *metodologipenelitian*, in *skripsi, tesis, dan karya ilmiah*(Jakarta:prenadamedia group, 2016), h. 38.

yaitu sebelum dan sesudah diberi layanan. Pertama dilakukan pengukuran *pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan layanan dengan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*, sedangkan pada kelompok control tidak diberikan layanan. Kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* guna melihat ada atau tidaknya pengaruh layanan yang diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 2
Desain Penelitian

Kelas	Asesmen Awal (pretest)		Layanan	Asesmen Akhir (posttest)
Eksperimen	M ₁	Q ₁	X	Q ₁
Kontrol	M ₂	Q ₂	C	Q ₂

Sumber: *frankel R.J dan Wallen E, N How To Design And Evaluate Research In Education, Edition 6, The Me Graw Hill Companies, New York, 2007 h.271*

Keterangan :

M = Sampel yang dipilih dan di pasangkan dalam setiap kelas/matching

Q₁ = Pretest dengan angket *Burn out* belajar

Q₂ = Posttest dengan angket *Burn out* belajar

X = Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*

C =Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha=0.05$) dan $dk=n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu:

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar di MAN 1 Metro terdiri dari dua variabel, yaitu :

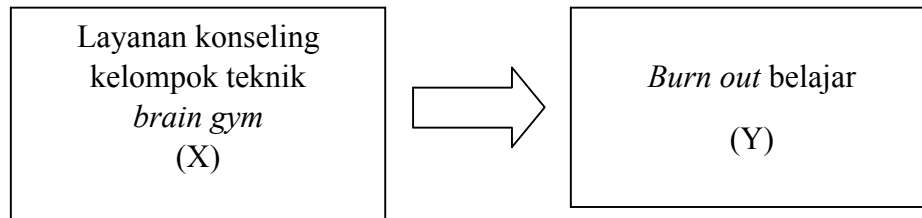
1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) disebut dengan variabel X. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*.

2. Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam hal ini variabel terikat yang disebut dengan variabel Y adalah *burn out* belajar pada peserta didik. Jadi efektivitas antara dua variabel dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3
Variabel Penelitian



D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan. Penyusunan definisi operasional variabel dilakukan karena menunjukan alat pengambilan data mana yang cocok digunakan.⁵⁷ Variabel bebas penelitian adalah pengaruh layanan konseling kelompok teknik *brain gym*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen. Adapun variabel terikat peneliti ini adalah *burn out* belajar. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional tabel 5 :

⁵⁷Suharsimi Arikunto, 2006. hlm : 76

Tabel 4
Definisi Operasional

No	Variabel	Devinisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X): Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>brain gym</i>	Semua anggota dalam kegiatan kelompok secara aktif berinteraksi dan bekerja sama dalam memahami topik yang di berikan, mempraktikan gerakan <i>brain gym</i> yang di peroleh oleh satu persatu anggota kelompok	Seting Kelompok : 7 Gerakan <i>Brain gym</i> 1. Gerakan sakelar otak 2. Gerakan silang 3. Membayangkan 4. Gerakan burung hantu 5. Gerakan mengisi energi 6. Titik positif 7. Gerak pijat otot menguap	RPL Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Brain Gym</i>	Observasi	Interval
2	Variabel terikat (Y): <i>burn out</i> belajar	<i>Burn out</i> belajar merupakan lelahnya kondisi fisik, emosi, kognitif, hilangnya motivasi peserta didik akibat kegiatan belajar terus menerus sehingga mengakibatkan menurunnya semangat belajar dan terjadilah <i>burn out</i> belajar	1. Kelelahan emosi 2. Dipersonalisasi 3. Menurunkan prestasi akademis	Skala penilaian <i>burn out</i> belajar dari yang sangat rendah sampai dengan sangat tinggi 30-120	Angket (kuesioner) <i>burn out</i> belajar berjumlah 30 item pernyataan. SS = Sangat Setuju S = Setuju TS = Tidak Setuju STS= Sangat Tidak Setuju	Nominal

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.⁵⁸

Dalam hal ini populasi keseluruhan yang peneliti gunakan adalah peserta didik di MAN 1 Metro, sedangkan sampel yang di pilih adalah seluruh peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro.

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁹ Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁶⁰

Dalam penelitian ini, sampel diperoleh berdasarkan hasil penyebaran angket *burn out* belajar. Data yang di dapat tidak hanya melalui penyebaran angket melainkan berdasar kanhasil wawancara dengan guru BK dan beberapa peserta didik yang mengalami masalah *burn out* belajar. Peserta didik yang termasuk dalam kategori *burn out* belajar yang tinggi dan sedang menjadi pertimbangan untuk dijadikan sampel penelitian terindikasi sejumlah 20 peserta didik.

⁵⁸Sugiyono, Metode penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R & D), (Bandung, Alfabeta, 2011), h.117

⁵⁹*Ibid*, h118

⁶⁰Sugiyono .Op.Cit. h. 124

F. Teknik Pengumpulan Data

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Kuesioner (Angket)

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Jenis atau bentuk angket dapat dibagi menjadi dua bentuk yaitu:

- a. Angket langsung yaitu apabila individu yang dikirim angket tersebut adalah orang yang secara langsung kita inginkan datanya.
- b. Angket tidak langsung yaitu apabila angket tersebut diberikan kepada seseorang untuk memperoleh data tentang orang lain.⁶¹

2. Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, dan sebagainya.⁶² Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian yaitu tentang *burn out* belajar.

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang berisi tentang daftar dokumen yang akan diteliti. Dokumen yang diperlukan dalam

⁶¹Wayan Nurkencana, *Pemahaman Individu*, (Surabaya, Usaha Nasional, 2005), h.46.

⁶²Sugyono, *Op.Cit*, h.194

penelitian ini adalah gambar-gambar foto selama proses kegiatan permainan yang diambil oleh peneliti⁶³.

3. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.

Jenis-jenis wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak berstruktur yaitu untuk memperoleh informasi dari guru BK/konselor dan peserta didik tentang *burnt out* belajar di MAN 1 Metro.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen yang tepat dalam mengetahui *burn out* belajar pada peserta didik adalah menggunakan lembar angket/kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *burn out* belajar yang mengacu pada aspek-aspek *burn out* belajar dalam bentuk kuesioner tertutup.

Kuesioner terdiri dari pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang sesuai atau yang menggambarkan *burn out* belajar pada peserta didik. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak sesuai atau yang tidak menggambarkan *burn out* belajar pada peserta

⁶³Ibid. h. 203

didik. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pernyataan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial⁶⁴. Adapun penyekoran dengan alternatif jawaban sebagai berikut:

Tabel5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju(SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju(STS)
<i>Fafirable</i>	4	3	2	1
<i>Unfaforable</i>	1	2	3	4

Penilaian *burn out* belajar ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak item 30. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a) skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- b) jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- c) skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- d) jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi kelas interval; dan
- e) penentu jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus:

⁶⁴Sugiyono, Op. Cit. h. 93

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval.⁶⁵

Berdasarkan pendapat pendapat Eko, maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : 4 X 30 = 120
- b. Skor terendah : 1 X 30 = 30
- c. Rentang : 120 – 30 = 90
- d. Jarak interval : 90 : 4 = 22,5

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria *burn out* belajar berdasarkan indikator pada tabel 7 sebagai berikut :

⁶⁵Eko putro widoyoko, *penilaian hasil pembelajaran di sekolah* , (yogyakarta, pustaka pelajar, 2014), h 144.

Tabel 6
Kriteria *Burntout* belajar

Interval	Kriteria	Deskripsi
97.5-120	Tinggi	Pesertadidikyang masuk dalam kategori sangat tinggi lebih mengalami kejenuhan belajar yang sangat tidak baik, yang ditandai dengan : (a)peserta didik mudah merasa bosan dalam belajar,(b) peserta didik mudah merasa lelah dalam belajar, (c) peserta didik selalu merasa terbebani dengan tugas pelejaran, (d)peserta didik tidak ada motivas idalam belajar, (e)peserta didik tidak terlibat aktif dalam belajar dan selalu menyalahkan orang lain dalam belajar.
75-97.5	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategorisedang lebih mengalami kejenuhan belajar yang baik,ditandai dengan: (a) peserta didikjarang merasa bosan dalam belajar (b)peserta didik jarang merasa lelah dalambelajar dan peserta didik sedikit bisamengatasi rasa lelah tersebut dengan baik (c)peserta didik tidak terlibat aktif dalambelajar denganbaik.
52.5-75	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang lebih mengalami kejenuhan belajar yang baik,ditandai dengan: (a) peserta didik jarang merasa bosan dalam belajar (b) peserta didik jarang merasa lelah dalam belajar dan peserta didik dapat mengatasi rasa lelah tersebut dengan baik (c)peserta didik terlibat aktif dalam belajar dengan baik
30-52.5	SangatRendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat rendah lebih mengalami keluhan yang baik, di tandai dengan : (a) Peserta didik tidak merasa lelah dalam belajar, (b) peserta didik tidak merasa bosan dalam belajar, (c) peserta didik terlibat aktif dalam belajar dengan baik (d) peserta didik termotivasi belajar dengan baik, dan (e) peserta didik tidak terbebani dalam tugas belajar.

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi *burn out* belajar, yakni (1) kelelahan emosi (2) dipersonalisasi (3) menurunkan prestasi akademis. Adapun kisi-kisi pengembangan instrument akan dibuatlah menjadi butir-butir pernyataan yang dibuat menjadi 4 bentuk jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju) TS (Tidak Setuju) STS (Sangat Tidak Setuju) dapat dilihat pada tabel8:

Tabel7
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian *Burn Out* belajar

N O	Indikator	Sub Indikator	No Butir		Jumlah Item	
			Item	Item		
			<i>Favorab el</i>	<i>unfavorab el</i>		
1	Kelelahan Emosi	3.Mudah marah	29,14	3,18	4	14
		4.Merasa mudahcemas	12,28	19,23	2	
		7.kehilangan energi positif dalam belajar	20,15	5,26	2	
2	Dipersonal isasi	1. enggan terlibataktifdalamkegiatanbelajar	21	22	2	8
		2.kehilangan antusiasuntukbelajar	25,14	9	3	
		3.merasa terbebanidenganbanyakugas	4	8,30	3	
		4. ragu terhadap apa yang di pelajarnya	27	2	2	
3	Menurunnya Prestasi Akademik	1. kehilangansemangatbelajar	13	16	2	8
		2. mudahmenyerah	7	1	2	
		3.merasa tidakkompeten	17	24	2	
		4.merasa tidakpercayadiri	11	10	2	
Total			15	15	30	

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum angket itu digunakan, maka peneliti menguji validitas dan realibiitas untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini dijelaskan :

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrument tmerupakan derajat ketepatan data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan pada penelitian.¹¹ Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasi kan dengan total skor dengan menggunakan *product moment* dan bantuan program SPSS.

Rumus *product moment*:

$$r_1 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

Keterangan Rumus:

r_i : angka indeks korelasi “r” product moment

$n\sum$: jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah skor seluruh Y

: *Number of Class*

Pemeriksaan perhitungan validitas dilakukan dengan cara memberi skor pada setiap item dan mentabulasi data. Tahap pelaksanaannya menggunakan program SPSS .

¹¹Sugiono, .h.267

Tabel 8
Validitas Angket *burn out* belajar

No	No Angket	rHitung	rTabel	Keterangan
1	No 1	.940	0,444	Valid
2	No 2	.601	0,444	Valid
3	No 3	.819	0,444	Valid
4	No 4	.819	0,444	Valid
5	No 5	.940	0,444	Valid
6	No 6	.601	0,444	Valid
7	No 7	.819	0,444	Valid
8	No 8	.940	0,444	Valid
9	No 9	.940	0,444	Valid
10	No 10	.601	0,444	Valid
11	No 11	.601	0,444	Valid
12	No 12	.940	0,444	Valid
13	No 13	.819	0,444	Valid
14	No 14	.940	0,444	Valid
15	No 15	.601	0,444	Valid
16	No 16	.601	0,444	Valid
17	No 17	.819	0,444	Valid
18	No 18	.819	0,444	Valid
19	No 19	.601	0,444	Valid
20	No 20	.819	0,444	Valid
21	No 21	.940	0,444	Valid
22	No 22	.601	0,444	Valid
23	No 23	.940	0,444	Valid
24	No 24	.940	0,444	Valid
25	No 25	.601	0,444	Valid
26	No 26	.940	0,444	Valid
27	No 27	.819	0,444	Valid
28	No 28	.940	0,444	Valid
29	No 29	.940	0,444	Valid
30	No 30	.819	0,444	Valid

a. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliable apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.¹² Teknis analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS dengan rumus sebagai berikut:

$$R_1 = \frac{rb}{n}$$

Keterangan:

R_1 : Reliabel

rb : Data yang valid¹³

Tabel 9
Reliabilitas Angket *Burn Out* Belajar
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	31

¹²Sukardi, *metodelogi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*, (Jakarta:pt bum aksara, 2009). h. 129

¹³Ibid,h. 131

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	115.0500	1005.734	.940	.751
p2	114.9000	1034.095	.601	.759
p3	115.2000	1014.800	.819	.754
p4	115.2000	1014.800	.819	.754
p5	115.0500	1005.734	.940	.751
p6	114.9000	1034.095	.601	.759
p7	115.2000	1014.800	.819	.754
p8	115.0500	1005.734	.940	.751
p9	115.0500	1005.734	.940	.751
p10	114.9000	1034.095	.601	.759
p11	114.9000	1034.095	.601	.759
p12	115.0500	1005.734	.940	.751
p13	115.2000	1014.800	.819	.754
p14	115.0500	1005.734	.940	.751
p15	114.9000	1034.095	.601	.759
p16	114.9000	1034.095	.601	.759
p17	115.2000	1014.800	.819	.754
p18	115.2000	1014.800	.819	.754
p19	114.9000	1034.095	.601	.759
p20	115.2000	1014.800	.819	.754
p21	115.0500	1005.734	.940	.751
p22	114.9000	1034.095	.601	.759
p23	115.0500	1005.734	.940	.751
p24	115.0500	1005.734	.940	.751
p25	114.9000	1034.095	.601	.759
p26	115.0500	1005.734	.940	.751
p27	115.2000	1014.800	.819	.754
p28	115.0500	1005.734	.940	.751
p29	115.0500	1005.734	.940	.751
p30	115.2000	1014.800	.819	.754
Total	58.5000	262.895	1.000	.983

Di dapatkan koefisien *Alpha Cronbach* untuk variabel Y *burn out* belajar sebesar 0,762 dengan 30 pernyataan yang digunakan. Merujuk pada koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,6 yang artinya item dalam skala dapat diterima.¹⁴ Berdasarkan interpretasi maka reliabilitas kuesioner dinyatakan tinggi sebab angka yang diperoleh $> 0,70$ yaitu 0,762, maka pengujian ini dapat disimpulkan bahwa instrumen atau kuesioner untuk mengukur tingkat *burn out* belajar yang digunakan dalam penelitian ini sudah memiliki reliabilitas karena sudah dapat diterima. Sehingga kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat *burn out* belajar.

I. Langkah-Langkah Penelitian

1. Tahap pertama *Pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan, peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pre-test* yaitu berupa pernyataan pada angket. *Pre-test* ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah *burn out* belajar dapat di turunkan menggunakan konseling kelompok teknik *brain gym*.

2. Tahap kedua, *Treatment*

Setelah kedua kelompok diberikan *pre-test* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* di kelas eksperimen menggunakan konseling kelompok teknik *brain gym*. sedangkan pada kelas kontrol menggunakan konseling kelompok dengan teknik ceramah dan diskusi. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali layanan 3 kali pada kelompok eksperimen dan 3 kali pada kelompok kontrol




¹⁴Dawn Iacobucci, And Adam Duhachek. "Advancing Alpha: Measuring Reliability With Confidence". Journal Of Consumer Psychology 13.4 (2003), h.479





dengan masing-masing 1 x 40 menit pertemuan. Kemudian di berikan layanan yaitu gerakan *brain gym*

Berikut gerakan *brain gym*. :

Gambar 2

Gerakan *Brain Gym*

No	Gambar	Keteranagn
1	 <p>Gerak sakelar otak</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pijatlah dua titik/lekukan dibawah tulang selangka, tangan lainnya letakan di daerah pusar. 2. Variasikan dengan mata melirik kekanan-kiri, atas-bawah, jauh dekat. 3. Rangsangan titik inji meningkatkan peredaran darah ke otak
2	 <p>Gerakan silang</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggerakan organ tubuh kiri dan kanan secara bersamaan. 2. Mengintegrasikan otak kiri/kanan-seimbang, meningkatkan energi, mempermudah belajar dan menyeimbangkan emosi.
3	 <p>Gerak mengisi energi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga otot punggung dan tulang belakang tetap lemas, fleksibel, dan relaks. 2. Memperbaiki sikap tubuh, konsentrasi dan perhatian.

4	 <p>Membayangkan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membayangkan 2. Memperkuat koordinasi seluruh tubuh, mudah berpikir, konsentrasi dan komunikasi.
5	 <p>Gerakan burung hantu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pijat otot bahu kiri dengan tangan kanan 2. Gerakan kepala perlahan menyebrangi garis tengah, kekiri, kekanan, dengan tinggi posisi dagu tetap. 3. Keluarkan nafas pada setiap putaran kepala, kekiri, kekanan dan kembali ke tengah. 4. Ulangi untuk bahu kanan 5. Mengurangi ketegangan otot leher, menunjang konsentrasi dan daya ingat serta kemampuan bicara dan menghitung
6	 <p>Titik positif</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentuh dua titik di dahi, kira-kira pertengahan alis dan perbatasan rambut. 2. Titik keseimbangan <i>neuro-vaskuler</i>. 3. Darah mengalir dari hipota-lamus ke otak bagian depan sebagai pikiran logis. 4. Menangkap pikiran, stres, gugup.
7	 <p>Gerak pijat otot menguap</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pijat otot disekitar persendian rahang sambil membuka mulut. 2. Menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot, 3. Merelaksasikan seluruh otot, meningkatkan penglihatan, kemampuan membaca dan bicar.

3). Penutup Sesi Konseling

Peserta didik mempraktikkan gerakan *brain gym* yang telah di sampaikan Sedangkan pada kelas kontrol menggunakan konseling kelompok teknik ceramah dan diskusi. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 6kali

layanannya, 3 kali pada kelompok eksperimen dan 3 kali pada kelompok kontrol dengan masing masing 1x40 menit pertemuan.

4). Tahap ketiga, *Post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan pernyataan *Post-test* sama seperti tahap *pre-test*. Hasilnya berupa data kemampuan akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari layanan yang diberikan.

J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing, dan cleaning*.

a. *Editing*(pengeditan data),

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding* (pengkodean),

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Data Entry* (Pemasukan Data)

Data Entry yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “software” *SPSS for widows reliase 24* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.

d. *Cleaning Data* (pembersihan data),

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

a. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dengan suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Uji hipotesis digunakan untuk menghitung korelasi antara variabel X dan variabel Y dengan menggunakan rumus *mann whitney u test*. Adapun, hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah:

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (Tidak terdapat Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (Terdapat pengaruhEfektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Metro)

Uji *Mann-Whitney U Test* merupakan uji statistik non parametrik yang digunakan pada data ordinal atau interval, apabila data tersebut tidak memenuhi satu atau lebih uji prasyarat hipotesis. Sama halnya dengan uji T, *Uji Mann-Whitney U Test* juga dapat digunakan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan antara rata-rata dua data yang saling independent. Pada penelitian ini Uji *Mann-Whitney U Test* dilakukan terhadap data nilai pre-test dan post-test *burn out* belajar pada peserta didik dengan bantuan SPSS. Untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu hipotesis maka pada uji *Mann-Whitney U Test* dapat dilihat dari kriteria berikut:

Jika nilai *Asymp. Sig* $\leq \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai *Asymp. Sig* $> \alpha$, maka H_0 diterima.¹⁵

b. Uji effect size

Effect size adalah “ukuran mengenai besarnya efek suatu variabel pada variabel lain, besarnya perbedaan maupun hubungan, yang bebas dari pengaruh

¹⁵Sahid Raharjo. “Cara Uji mann whitney SPSS lengkap”. Tersedia(on-line) di <https://www.konsistensi.com/2015/04/cara-uji-mann-whitney-dengan-spss.html>.(21 oktobe 2018)

besar nya sampel”. Hutang nilai cohen effect menggunakan sarana dan standar diviasi dari dua kelompok eksperimen dan kontrol dengan rumus sebagai berikut:

Rumus effect size :

$$d = (M2 - M1) / Sd_{pooled}$$

$$SD_{pooled} = \sqrt{((SD1^2 + SD2^2) / 2)}$$

$$r_{Y1} = d / \sqrt{d^2 + 4}$$

hasil perhitungan *effect size* diinterpretasikan dengan menggunakan klasifikasi menurut Cohen Becker, yaitu:

Tabel 10
Klasifikasi efek size

Besar d	Interpretasi
$0,8 \leq d \leq 2,0$	Besar
$0,5 \leq d < 0,8$	Sedang
$0,2 \leq d < 0,5$	Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil penelitian yang diperoleh adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI MAN 1 Metro sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *brain gym*.

1. Gambaran Umum Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Brain Gym*

Penelitian ini dilaksanakan MAN 1 Metro tahun pelajaran 2018/2019 pada bulan februari 2019 sesuai dengan jadwal yang sudah di sepakati dengan sasaran/subyek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data awal mengenai profil/gambaran tentang *burn out* belajar peserta didik, sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* dalam menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik yang kemudian di ujicobakan guna memperoleh keefektivan.

2. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Brain Gym* Untuk Menurunkan *Burn Out* Belajar

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan untuk kelompok eksperimen dan lima kali pertemuan untuk kelas kontrol dengan teknik ceramah dan diskusi. Sebelum melakukan layanan atau pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan *pre-test* dan untuk mengevaluasi pemberian layanan maka dilakukanlah *post-test*. Hasil pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* berdasarkan prosedur/langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*, sebagai berikut :

a. Kelompok eksperimen

1. Pertemuan pertama

Kegiatan : *Pre-test*

Hari/tanggal : Selasa, 19 Februari 2019

Waktu : 30 Menit

Tempat : Ruang Kelas

Pretest dengan menggunakan angket *burnt out* belajar untuk mengetahui tingkat *burn out* belajar pada peserta didik sebelum diberikan perlakuan/layanan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *brain gym*

2. Pertemuan kedua

Kegiatan	: pelaksanaan layanan
Hari/tanggal	: Rabu, 20 Februari 2019
Waktu	: 40 Menit
Tempat	: Ruang kelas

Kegiatan layanan diawali dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” kemudian ucapan terima kasih kepada peserta didik yang telah hadir dalam kegiatan konseling kelompok dan membaca doa. Kemudian peneliti memberikan *Ice breaking* secara bergantian agar terciptanya keakraban serta suasana lebih tenang.

Pada tahap peralihan, peneliti menjelaskan tentang *burn out* belajar serta indikator penyebab terjadinya *burn out* belajar, serta memperhatikan kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, yaitu pemberian layanan berupa gerakan-gerakan *brain gym* diantara peserta didik berbagi pengalaman mengenai bagaimana cara menurunkan *burn out* belajar tetapi belum mencoba gerakan *brain gym*. dari berbagi cerita terciptalah dinamika kelompok sehingga kelompok menjadi hidup. Salah satu peserta didik kemudian bertanya “pak gerakan *brain gym* bagai mana ?” kemudian peneliti menjelaskan gerakan *brain gym* serta manfaat dari gerakan tersebut. Karena peserta didik sudah paham dan mengerti serta siap mengikuti kegiatan.

Peneliti memberikan intruksi untuk peserta didik agar memperhatikan serta mengikuti gerakan yang di peragakan peneliti yaitu gerakan *brain gym* yaitu gerakan gajah, gerak putar kepala, gerak olengan pinggul, gerak sakelar otak, gerakan silang coretan ganda, gerak delapan tidur, gerak mengisi energi, membayangkan, gerak burung hantu, minum air, titik positif, gerak pijat otot menguap.

Kemudian peserta didik merasakan perbedaan yaitu badan lebih fresh salah satu peserta didik menambahkan “ benar ya pak gerakan *brain gym* membuat badan fresh serta tambah semangat”. Peneliti menambahkan bahwa gerakan ini sangat mudah bisa dilakukan kapanpun terutama disaat *burn out* belajar dirasakan.

Tahap akhir dari konseling kelompok mengingatkan bahwa sesi konseling kelompok pertama sudah selesai, kemudian membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya, meski diantara peserta didik ada yang enggan mengakhiri kegiatan namun kembali kesepakatan awal sesi di laksanakan hanya 40 menit. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik karena bekerjasama dalam kegiatan konseling kelompok , Kemudian diantara peserta didik dipilih untuk memimpin do'a peneliti menutup dengan mengucapkan salam

Pada pertemuan pertama menunjukan bahwa masih peserta didik merespon dengan baik, tetapi masih ada peserta didik yang malu-malu mengikuti gerakan-gerakan *brain gym* maupun sekedar berbagi pengalaman.

3. Pertemuan ketiga

Kegiatan	: pelaksanaan layanan
Hari/tanggal	: Kamis, 21 Februari 2019
Waktu	: 40 Menit
Tempat	: Ruang Kelas

Kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* pada pertemuan ketiga diawali dengan mengucapkan salam dan sapaan dengan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” dan anak-anak menjawab dengan kompak, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir dalam kegiatan konseling kelompok, serta tak lupa membaca doa sebelum memulai kegiatan. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik . Karena kelompok yang digunakan sama yang telah dibentuk pada tahap pertama, maka selanjutnya akan dibuat kesepakatan waktu dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok yaitu selama 40 menit, serta menjelaskan cara-cara dalam pelaksanaan kegiatan.

Tahap peralihan ini peneliti selalu memastikan dan menanyakan apakah peserta didik sudah siap untuk mengikuti dan memulai kegiatan. Kemudian memastikan bahwa mereka sudah fokus dalam pelaksanaan dan materi yang akan dibahas pada pertemuan ini. Peneliti juga akan menjelaskan kembali bagaimana langkah-langkah gerakan *brain gym* dalam kegiatan konseling kelompok.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok lebih meningkat dari pertemuan sebelumnya dan menurunnya *burnt out*

belajar pada peserta didik, kemudian peserta didik dapat menyadari saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri membuat peserta didik lebih harmonis didalam suatu kelompok sehingga ketika melaksanakan gerakan *brain gym* lebih menyenangkan.

Kali ini peneliti meminta peserta didik untuk mengingat gerakan-gerakan *brain gym* kemudian pemimpin kelompok memberi intruksi kepada anggota kelompok agar mengikuti pemimpin kelompok dengan memperagakan gerakan *brain gym* seperti pertemuan pertama. Dalam kegiatan yang kedua ini peserta didik lebih antusias, itu terjadi ketika salah satu dari peserta didik melakukan gerakan *brain gym* yang tidak sesuai teman yang lainnya mengarahkan ” gerakan kamu tidak pas seharusnya dagu kamu keatas sedikit” ucap FF. Terjadi keharmonisan di antara peserta didik itu menunjukkan tingkat fokus pada peserta didik meningkat dengan adanya gerakan *brain gym*.

Tahap akhir, peneliti meminta kepada peserta didik untuk menjelaskan apa yang sudah di rasakan setelah melakukan gerakan *brain gym*, “lebih semangat lagi pak”, “lebih fokus” ada lagi ?, “mudah konsentrasi” ucap FF, WR, SAF. Tetapi dari 10 peserta didik 3 diantara nyahanya merasakan rileks di badan saja. Sebenarnya itu sudah cukup baik karena *burnt out* terjadi karena lelahnya badan dan otot pada tubuh mnjadi tegang. Sebelum sesi kedua diakhiri peneliti menyampaikan prihal pertemuan selanjutnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik kemudian berdo’a dan diakhiri dengan mengucapkan salam.

Layanan kedua ini lebih teratur dan adanya kerjasama antara peserta didik, sehingga tercipta keharmonisan dalam kelompok, peserta didik lebih tertib dan nyaman pada sesi kedua dan terlihat lebih antusias mengikuti gerakan-gerakan *brain gym*.

4. Pertemuan ke empat

Kegiatan : pelaksanaan layanan

Hari/tanggal : Jum'at, 22 Februari 2019

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* pada pertemuan ketiga diawali dengan mengucapkan salam dan sapaan dengan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” dan anak-anak menjawab dengan kompak, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir dalam kegiatan konseling kelompok, serta tak lupa membaca doa sebelum memulai kegiatan. Karena kelompok yang digunakan sama yang telah dibentuk pada tahap pertama, maka selanjutnya akan dibuat kesepakatan waktu dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok yaitu selama 40 menit, serta menjelaskan cara-cara dalam pelaksanaan kegiatan.

Tahap peralihan, peneliti memastikan dan menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan, serta menjelaskan kegiatan dalam sesi ini agar peserta didik lebih tertib dan fokus.

Tahap kegiatan, peneliti menanyakan kepada peserta didik apakah masih merasakan *burn out* belajar setelah melaksanakan layanan ? peserta didik menjawab “ada pak “ perubahan tersebut terlihat dari bagaimana cara mereka memperhatikan saat peneliti memberikan arahan dan pertanyaan, yang semula sandaran di kursi, lesu, sekarang lebih semangat rileks tidak tegang. Peserta didik ada yang bertanya “pak bagaimana jika *burn out* belajar kembali muncul saat pelajaran berlangsung?” lakukan lah gerakan gerakan *brain gym* yang paling mudah untuk digerakan dalam posisi duduk dan selalu menyediakan air minum.

Dalam sesi ini berbagai pertanyaan muncul dan saling memberikan jawaban serta tanggapan mengenai permasalahan yang di alami peserta didik yaitu *burn out* belajar. Kemudian dilanjutkan kegiatan melakukan gerakan *brain gym* yang kali ini dilakukan dengan cepat karena peserta didik sudah menguasai gerakan-gerakan *brain gym* yang di berikan. Selain itu ada juga tantangan berupa gerakan gerakan keseimbangan yang di berikan dari peserta didik yang membutuhkan konsentrasi yang lebih sehingga pada sesi ini suasana kelompok lebih akrab nan harmonis di balut dengan canda tawa namun tujuan dari kegiatan tetap tercapai

Tahap akhir peneliti mengingatkan bahwa kegiatan akan berakhir kemdian menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan secara bersama dan menyampaikan kesan dan pesan dari kegiatan pada sesi ini. kegiatan diakhiri dengan berdoa dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik yang telah ikut dalam kegiatan ini, serta peneliti mengucapkan salam.

5. Pertemuan kelima

Kegiatan	: pelaksanaan <i>post-test</i>
Hari/tanggal	: Sabtu, 23 Februari 2019
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: Ruang kelas

Post-test dengan menggunakan angket *burn out* belajar untuk mengetahui tingkat *burn out* belajar pada peserta didik setelah di berikan perlakuan/layanan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi.

b. Kelompok Kontrol

1. Pertemuan pertama

Kegiatan	: pelaksanaan <i>pretest</i>
Hari/tanggal	: Selasa, 19 Februari 2019
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: Ruang kelas

Pre-test dengan menggunakan angket *burn out* belajar untuk mengetahui tingkat *burn out* belajar pada peserta didik sebelum di berikan perlakuan/layanan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi.

2. Pertemuan kedua

Kegiatan	: pelaksanaan Layanan
Hari/tanggal	: Rabu, 20 februari 2019
Waktu	: 40 Menit
Tempat	: Ruang kelas

Kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah peneliti membuka sesi konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan sapaan dengan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” dan peserta didik menjawab dengan kompak, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir dalam kegiatan konseling kelompok, serta tak lupa membaca doa sebelum memulai kegiatan. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan konseling kelompok. sebelum ketahab peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, di mulai dari pemimpin kelompok dan di lanjut anggota lainnya untuk menjelaskan yang mereka pahami serta masalah yang di rasakan terutama *burn out* belajar. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Menyerap berbagai informasi, saran dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalahnya sendiri.

Tahap akhir dalam konseling kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari.

Peneliti meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang kesimpulan dari apa yang telah di bahas dalam pertemuan ini. Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, masih belum sama sekali menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

3. Pertemuan ketiga

Kegiatan : pelaksanaan Layanan
 Hari/tanggal : Kamis, 21 februari 2019
 Waktu : 40 Menit
 Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah peneliti membuka sesi konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan sapaan dengan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” dan anak-anak menjawab dengan kompak, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir, dalam kegiatan konseling kelompok, serta tak lupa membaca doa sebelum memulai kegiatan. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan konseling

kelompok. sebelum ketahab peralihan memberikan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, di mulai dari pemimpin kelompok dan di lanjut anggota lainnya untuk menjelaskan yang mereka pahami serta masalah yang di rasakan terutama *burn out* belajar. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Menyerap berbagai informasi, saran dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalah secara tuntas.

Tahap akhir dalam konseling kelompok yaitu penyimpulan hasil dari konseling kelompok yang di rasakan oleh peserta didik serta langkah apa saja yang akan mereka lakukan untuk kedepannya. Pada pertemuan tindakan yang kedua ini, belum menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Hanya beberapa pesertadidik yang sesekali bertanya tentang materi yang disampaikan serta menjawab pertanyaan dari pemimpin kelompok. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

4. Pertemuan keempat

Kegiatan	: pelaksanaan Layanan
Hari/tanggal	: Jum'at, 22 Februari 2019
Waktu	: 40 Menit
Tempat	: Ruang Kelas

Kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah peneliti membuka sesi konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan sapaan dengan menanyakan kabar “apa kabar semuanya? Sehat?” dan anak-anak menjawab dengan kompak, kemudian mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir, dalam kegiatan konseling kelompok, serta tak lupa membaca doa sebelum memulai kegiatan. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan konseling kelompok. sebelum ketahab peralihan memberikan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, di mulai dari pemimpin kelompok dan di lanjut anggota lainnya untuk menjelaskan yang mereka pahami serta masalah yang di rasakan terutama *burn out* belajar. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Menyerap berbagai informasi, saran dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalah secara tuntas.

Tahap akhir dalam konseling kelompok yaitu penyimpulan hasil dari konseling kelompok yang di rasakan oleh peserta didik serta langkah apa saja yang akan mereka lakukan untuk kedepannya. Pada pertemuan tindakan yang kedua ini, belum menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Hanya beberapa peserta didik antusias serta fokus dalam kegiatan ini. Terakhir pemimpin kelompok

membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya untuk posttest dan mengakhiri pertemuan hari ini.

5. Pertemuan kelima

Kegiatan : pelaksanaan *Post-test*

Hari/tanggal : Sabtu, 23 Februari 2019

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang kelas

Post-test dengan menggunakan angket *burn out* belajar untuk mengetahui tingkat *burn out* belajar pada peserta didik setelah di berikan perlakuan/layanan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan metode ceramah dan diskusi.

B. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis Data

a. Hasil angket pretest *burn out* belajar

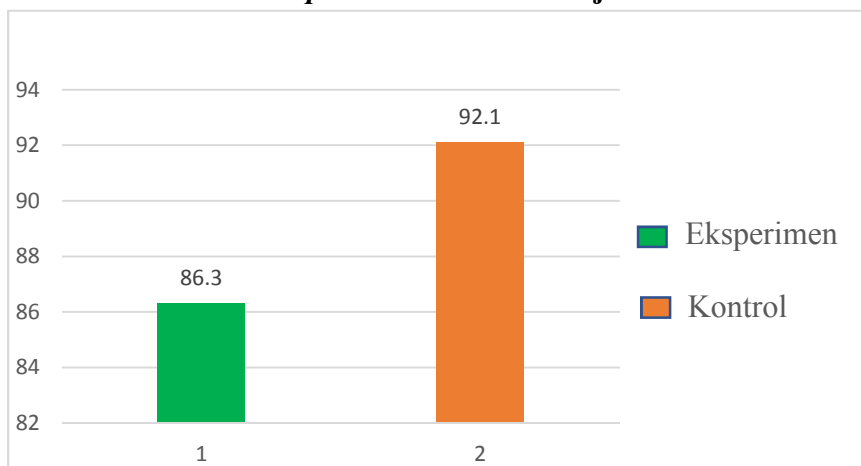
Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tentang *burn out* belajar pada peserta didik. Berikut sajian data *burn out* belajar peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro :

Tabel 11
Hasil *Pre-test* dan *Post- Teest Burn Out* Belajar

NO	Eksperimen	Hasil		Kontrol	Hasil	
	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	RA	79	48	ASN	80	81
2	ARC	95	60	AAS	104	60
3	MSAB	120	48	DF	113	111
4	AP	112	60	HM	73	60
5	MRA	114	60	ONF	85	60
6	JDA	73	39	SH	86	72
7	FF	77	39	WR	108	60
8	SS	73	51	ZF	82	60
9	AA	63	39	KN	112	60
10	SAF	57	39	ARC	78	51
Rata-rata		86,3	48,3	Rata-rata	92,1	67,5
Tertinggi		120	60	Tertinggi	113	111
Terendah		57	39	Terendah	73	51

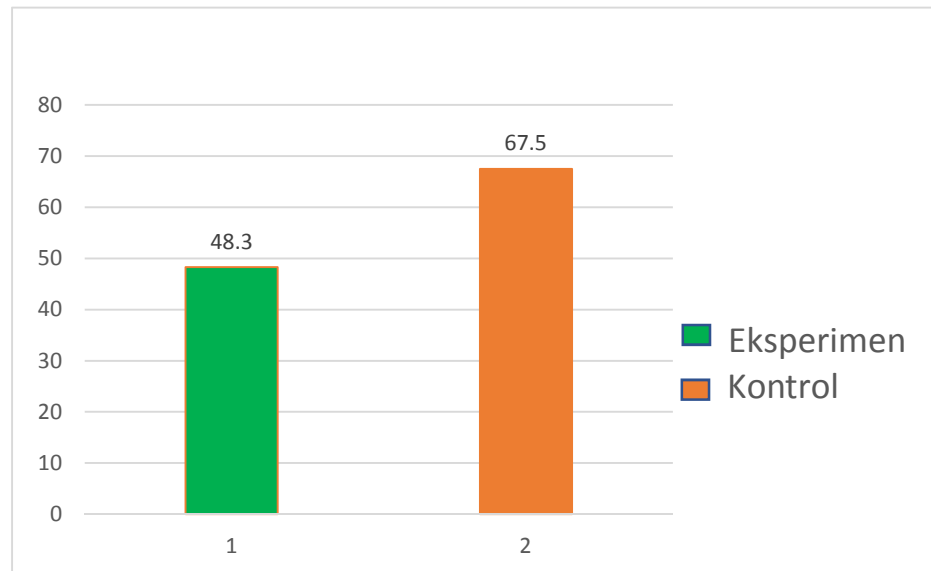
Tabel menunjukkan hasil *pre-test* dan *Post test burn out* belajar kelas XI di MAN 1 Metro sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*, dengan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 86,3 : 48,3 dan pada kelompok kontrol sebesar 92,1: 67,5. Skor tertinggi pada kelompok eksperimen sebesar 120 sedangkan pada kelompok kontrol 113. Untuk lebih jelasnya, rata-rata skor kecemasan dalam pre-tes dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 3
Rata-Rata *pre-test burn out* belajar



Berdasarkan pada gambar di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan *pre-test* pada peserta didik yang dijadikan subjek dalam penelitian ini memiliki rata-rata *burn out* belajar kelompok eksperimen 83,3 artinya berada pada kategori kecemasan sedang dan kelompok kontrol 92,1 berada pada kategori kecemasan sedang yang kemudian akan diberikan layanan guna mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum

Gambar 4
Rata-Rata Post-test *burn out* belajar



Berdasarkan gambar 4 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan *post-test* kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol ($48,3 < 67,5$).

2 Pengujian Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Uji hipotesis hasil *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U Test*. Uji Mann Whitney merupakan salah satu uji non-parametrik. Uji Mann Whitney digunakan apabila salah satu atau kedua kelompok sampel tidak berdistribusi normal dan keduanya dari dua kelompok sampel yang saling bebas serta sampel data yang digunakan kecil.

a. *Post-test*

2. Uji Mann Whitney U test

Tabel 12
Hasil Uji Mann Whitney U Test

Ranks

PERLAKUAN		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST-TEST	KONTROL	10	14.20	142.00
	EKSPERIMEN	10	6.80	68.00
	Total	20		

Test Statistics^b

	POST-TEST
Mann-Whitney U	13.000
Wilcoxon W	68.000
Z	-2.943
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.004 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: PERLAKUAN

Dapat terlihat bahwa rata-rata rank tiap kelas perlakuan. Kelas kontrol sebesar 14,20 sedangkan kelas eksperimen dengan 6,80. Perbedaan nya tentu dapat kita lihat, tetapi hasil lebih spesifik dapat diperoleh dari *output test statistic* berikut:

diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < , dimana = 0.05 (0.003 < 0.05) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah terdapat perbedaan rata-rata tingkat *Burn Out* Belajar pada peserta didik saat diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* atau dengan kata lain ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro.

a. Uji effect size

Effect size adalah “ukuran mengenai besarnya efek suatu variabel pada variabel lain, besarnya perbedaan maupun hubungan, yang bebas dari pengaruh besar nya sampel”. Untuk nilai cohen effect menggunakan sarana dan standar diviasi dari dua kelompok eksperimen dan kontrol dengan rumus sebagai berikut:

Rumus effect size :

$$d = (M_2 - M_1) / S_{dpooled}$$

$$S_{dpooled} = \sqrt{((SD_1^2 + SD_2^2) / 2)}$$

$$r_{Y1} = d / \sqrt{d^2 + 4}$$

hasil perhitungan *effect size* diinterpretasikan dengan menggunakan klasifikasi menurut Cohen Becker, yaitu:

Tabel 13
Klasifikasi efek size

Besar d	Interpretasi
$0,8 \leq d \leq 2,0$	Besar
$0,5 \leq d < 0,8$	Sedang
$0,2 \leq d < 0,5$	Rendah

C. Pembahasan

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, Secara lebih khusus, layanan konseling kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni menurunkan tingkat *burn out* belajar para peserta didik¹.

pikiran yang tertuang dalam setiap ucapan maupun tindakan tersimpan dalam bagian tubuh yaitu otak. Otak memiliki beberapa bagian yang saling berhubungan dan memiliki tugas masing-masing, Danison membagi otak kedalam tiga dimensi, yakni dimensi lateralitas (otak kiri dan otak kanan), dimensi pemfokusan (otak depan dan otak belakang), dimensi pemusatan (sistem limbik dan otak besar). Masing-masing bagian merupakan satu-kesatuan yang ketika peserta didik tidak mampu mempertahankan dimensi lateralitas, ditandai dengan kerjasama dan keseimbangan otak kiri dan otak kanan yang kurang baik, yang menyebabkan seseorang sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangan jelek atau

¹Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013) h. 172.

cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca, sulit menulis, sulit bicara, sulit menggerakkan mata, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat kebawah sambil berpikir, serta mengeja kata sambil menulis.²

Dimensi pemfokusan ditandai dengan perkembangan refleksi antara otak bagian belakang dan bagian depan mengalami fokus yang kurang, ketidakmampuan mempertahankan dimensi pemfokusan dapat menimbulkan kurangnya perhatian, tidak mampu memahami sesuatu dengan cepat, terlambat bicara, atau hiperaktif penangannya yaitu mengaktivasi integrasi otak depan dan belakang dengan menggunakan peregangan otot-otot agar otot tidak tegang.³ Kemudian dimensi pemusatan berhubungan dengan penerimaan informasi, emosi dan berpikir abstrak, jika peserta didik tidak mampu mempertahankan dimensi pemusatan ditandai dengan takut tak beralasan, tidak mampu menyatakan emosi sehingga merasakan emosi yang berlebih.

Hal demikian sangat dikhawatirkan karena peserta didik mengalami ketiga dimensi tersebut merupakan indikato dari *burn out* belajar karena peserta didik memiliki banyak aktivitas dan di berikan terus-menerus sehingga peserta didik merasakan lelah, bosan, lesu, serta merasakan apa yang dilakukan oleh peserta didik tidak mendapat hasil.

Muhibbin Syah mengatakan peristiwa burnout yang dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar dapat membuat peserta didik tersebut merasa telah

²Paul E Dennison, & Gail E Dennison, Buku Panduan Lengkap Senam Otak (Jakarta: Gramedia 2002) h.55

³Paul E Dennison, *Panduan Lengkap Senam Otak*, h.56

sia-sia dalam usahanya.⁴ Maka dari itu untuk menurunkan *burn out* belajar digunakan gerakan-gerakan yang mudah dan menyenangkan yaitu gerakan *brain gym*.

Brain gym merupakan sekumpulan gerakan sederhana yang menyenangkan melalui gerak tubuh yang dinamis, yang ditujukan untuk menyeimbangkan dan mengoptimalkan fungsi otak sehingga dapat memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari.⁵ Adapun manfaat dari *brain gym* yaitu dapat mengaktifkan otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan konsentrasi, merelaksasikan otot-otot yang tegang. Menurut Fanny, *Brain gym* memberikan rangsangan atau stimulus pada otak yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, dan meningkatkan kontrol emosi. Dari segi pelaksanaannya *brain gym* mudah dilakukan kapan saja.⁶

Gerakan *brain gym*

1. Mengisi Energi (Energizer)

Gerakan ini terdiri dari menarik nafas panjang dan dalam sehingga meningkatkan oksigenasi, relaksasi otot leher dan bahu. Gerakan ini membangkitkan energi terutama setelah bekerja di depan komputer dan duduk dalam waktu yang lama. Gerakan ini dapat memperbaiki konsentrasi dan perhatian, secara khusus berguna selama kita bekerja di depan komputer.⁷

⁴Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada) h.162

⁵Akhmad Sukri & Elly Purwanti, Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym, (*Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains* 2013), h. 52.

⁶Dian Fitria. "Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Kelas Xii Ipa 1 Dan Xii Ipa 6 Di Sma Negeri 7 Padang Tahun 2010

⁷Titi S. Sularyo Dan Setyo Handryastuti. . h.38-40

2. Membayangkan X

X berarti Excellent membayangkan bahwa sebelum melakukan sesuatu berpikir X biar bisa lebih bergerak dan berpikir lebih mudah. Manfaatnya memperkuat koordinasi seluruh tubuh, mudah berpikir, konsentrasi dan komunikasi.

3. Burung Hantu (The Owl)

Cengkeram otot bahu, gerakan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, dan biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain. Gerakan ini menurunkan ketegangan pada otot bahu dan leher. Pada saat otot leher rileks kemampuan mendengar, berpikir, dan berbicara meningkat, dapat meningkatkan ingatan jangka pendek dan panjang.

4. Tombol Otak (Brain Button)

Sambil menyentuh pusar, pijat sisi kiri dan kanan tepat di dua sternum di lekukan selangka. Gerakan ini merangsang aliran darah yang kaya oksigen melalui arteri karotis ke otak. Gerakan ini dapat meningkatkan hubungan silang antara otak untuk membaca, menulis, berbicara dan mengikuti petunjuk.

5. Menguap Berenergi (*Energy Yawn*)

Memijat otot-otot sekitar persendian rahang sambil membuka mulut seperti mau menguap. Gerakan ini dapat merelaksasikan otot pada rahang, dan memperlancar hubungan-hubungan syaraf untuk peningkatan otak secara keseluruhan.

6. Titik Positif

Gerakan menyentuh titik positif yang berupa dua tonjolan di tengah dahi. Gerakan ini berfungsi agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi rasa tegang, cemas, dan takut.⁸

7. Gerak Diagonal (Cross Crawl)

Koordinasikan gerakan tubuh, ketika satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakan badan ke depan, ke samping, ke belakang, dan arahkan mata kesemua arah. Gerakan ini efektif untuk merangsang otak yang menerima informasi dan juga bagian yang mengungkapkannya. Gerakan ini meningkatkan koordinasi tubuh kiri dan kanan, menyeimbangkan emosi, memperbaiki stamina, meningkatkan koordinasi penglihatan, dan pendengaran.

D. Keterbatasan

Meskipun konseling kelompok dengan teknik *brain gym* efektif menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik, dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan yaitu tidak adanya fasilitas seperti LCD dan proyektor untuk menampilkan gambar gerakan *brain gym* maupun video. Namun penggunaan laptop dan hasil print gambar masih bisa memadai untuk dilakukannya kegiatan konseling kelompok dengan teknik *brain gym*.

⁸Titi S. Sularyo, *Senam Otak*, h.44

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada MAN 1 Metro, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *brain gym* efektif menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI IPA 4.

Hal ini di buktikan dengan perbedaan peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *brain gym* dengan peserta didik pada kelompok kontrol dengan teknik ceramah dan diskusi. Efek perlakuan pada kelompok eksperimen dapat terlihat dari uji *Mann Whitney U Test* bahwa rata-rata rank tiap kelas perlakuan. Kelas kontrol sebesar 14,20 sedangkan kelas eksperimen dengan 6.80. serta Test Statistic menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < , dimana $\alpha = 0.05$ ($0.003 < 0.05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah terdapat perbedaan rata-rata tingkat *Burn Out* Belajar pada peserta didik saat diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* atau dengan kata lain layanan konseling kelompok dengan teknik *brain gym* efektif untuk menurunkan *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI di MAN 1 Metro.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat mengatasi permasalahan *burn out* dalam belajar serta memahami diri dan mengenal diri dengan baik.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru bimbingan konseling sebaiknya dalam melaksanakan layanan harus memiliki cara agar suasana saat pemberian layanan dapat lebih terbangun, harmonis, menhyenangkan dan tidak monoton dengan materi.

3. Bagi Kepala Sekolah

Tingkat *burn out* belajar pada peserta didik kelas XI IPA telah menurun melalui lyanan konseng kelompok dengan teknik *brain gym*. Kepala sekolah diharapkan mampu membuat kebijakan terkait pembelajaran dengan adanya kegiatan layanan konseling keloompok denagn teknik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil yang diperoleh peneliti dari layanan konseling kelompok dengan teknik sebaiknya dalam pelaksanaannya disekolah yang memiliki jam BK, agar terlaksana lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemah*, Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2010
- Djamarah, Syaiful Bahri *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011
- El Fiah, Rifda Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Iain Raden Intan Lampung,
- Eliasa Eva Imania, Senam Otak. Brain Games Mari Bermain Dengan Otak Dengan Senam Otak. Di Muat Dalam [Http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/Tmp/Microsoft %20 Word %20-% 20 Brain% 20gym% 20sd %20budi%20mulia%20dua%20yogyakarta.Pdf](http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/Tmp/Microsoft%20Word%20-%20Brain%20gym%20sd%20budi%20mulia%20dua%20yogyakarta.Pdf), Di Akses Tanggal 29 Maret 2016
- EvangeliaDemerouti, From Mental Strain To Burnout,<https://www.researchgate.net/profile/FriedhelmNachreiner/publication/46629458Frommentalstraintoburnout/links/0fcfd5062e0a0145b0c000000.pdf>. Pada Tanggal 23 februari 2015.
- Firth Jenny Cozen Dan PayneRoy L, *Stress In Health Professional*, [http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/ Schaufeli /120.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/120.pdf). 15 Februari 2016,
- Fitria Dian, Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Kelas Xii Ipa 1 Dan Xii Ipa 6 Di Sma Negeri 7 Padang Tahun 2010.
- Gunanggoro,Muhammad *Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar*, Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta Edisi 7 Tahun, 2016.
- Khusumawat Zunita Eka Dan Christiana Elisabeth, Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. Dimuat dalam [http://ejournal.unesa.ac.id/ article/ 13033/ 13/ article. pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/13033/13/article.pdf). Pada Tanggal 11 Desember 2015

- Lestari Citra Dan Yuliariatiningsih Margaretha Sri. Penggunaan Metode Senam Otak untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini dalam Aspek Perkembangan Kognitif, Dimuat Dalam <http://kdcibiru.upi.edu/jurnal/index.php/antologipaud/article/download/152/140>. Pada Tanggal 16 januari 2016
- Maslach, Christina *The measurement of experienced: Journal of Occupational Behavior* Vol.2, h. 99.
- Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung:Rosdakarya,2009
- NoorJuliansyah, *metodologi penelitian*, in *skripsi, tesis, dan karya ilmiah* Jakarta: prenadamedia group, 2016.
- Paul E Dennison, Dan Dennison, Gail E. *Buku Panduan Lengkap Senam Otak*, Jakarta: Gramedia 2002
- Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004
- Purwanto Setiyo, Ranita Widyaswati, Dan Nuryati, Manfaat Senam Otak *Brain Gym* dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah DIMuat Dalam <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2068/9.pdf?sequence=1>. Pada Tanggal 09 Desember 2015
- Ratna Sari Ni Putu Aniek, Utami Putu Ayu Sani, Dan I Ketut Suarnata, Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mata Pati Singaraja, Dimuat Dalam http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/2330/1191. Tanggal 27 Februari 2013
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah, jilid 7*, Jakarta:Lentera Hati, 2002
- Shaufelli Dan Buunk, Professional Burn Out, Di Muat Dalam <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/151.pdf>. Di Akses Tanggal 27 Februari 2016
- Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*, Bandung,Alfabeta, 2013

ukardi, *metodelogi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*, Jakarta:pt
bum aksara, 2009

Sukri Akhmad & Purwanti Elly, Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain
Gym, (*Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains 2013*), h. 52Tohirin,
Bimbingan Konseling Disekolah Dan Di Madrasah, Jakarta: Pt Raja
Grofindo Prasada, 2013

Sutarjo Dan Suarni, Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik
Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar,

Syah, Muhibbin *Psikologi Belajar*, Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada

Tatang Juhaini, Guru Bimbingan Dan Konseling MAN 1 Metro, Wawancara
Tanggal 25 Juli 2018

Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekola dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.
(Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013) h. 172.

Wardani Sandra Rizky. Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan
Kemampuan Berbahasa Anak Prasekolah. Dimuat Dalam
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2107>, Pada
tanggal 15 februari 2015

widoyoko Eko putro, *penilaian hasil pembelajaran di sekolah* ,
Yogyakarta, pustakapelajar, 2014

Hasil post- test kelompok eksperimen

No. Resp	Butir Pernyataan																														total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	48	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	48	
4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	51
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
7	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	39
8	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	51
9	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	39	
10	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	39
RATA-RATA																															49,5	
TERENDAH																															39	
TERTINGGI																															60	

Hasil Posttest kelompok kontrol

No. Resp	Butir Pernyataan																														total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	81	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	111	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
6	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	72	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
10	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	51
RATA-RATA																															67,5	
TERENDAH																															51	
TERTINGGI																															111	

Hasil pretest kelompok eksperimen

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	79
2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	2	2	3	4	3	2	95
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	112
5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	114
6	2	4	1	1	3	2	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	1	2	2	1	4	1	1	1	1	2	2	4	1	73
7	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	77
8	1	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	73
9	3	2	1	1	1	3	2	4	2	2	1	3	4	2	1	2	3	1	3	3	1	2	1	3	1	1	2	3	4	1	63
10	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	1	3	57
RATA-RATA																														86,3	
TERENDAH																														57	
TERTINGGI																														120	

13	14	15	16	17	18
4	3	4	3	3	2
4	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	4
2	3	3	3	3	2
3	4	2	4	3	3
2	4	3	4	2	4
4	4	3	4	4	4
3	3	3	3	2	3
4	3	3	3	4	4
4	3	2	3	2	3

RATA-RATA	92,1
TERENDAH	73
TERTINGGI	113



Penyebaran angket pada peserta didik



Proses pengisian angket oleh peserta didik



pelaksanaan konseling kelompok kelas eksperimen



Pelaksanaan posttest